ধর্ম্মপ্রচার-গ্রন্থাবলী—১ম সংখ্যা

দিনচর্য্যা

—:o:—

শ্রীভূপেন্দ্রনাথ সান্যাল
প্রণীত

তৃতীয় সংস্করণ

প্রকাশক—ডাক্তার শ্রীকানাইলাল গুপ্ত, বি. এ.
১২১নং বারাণসী ঘোষের ষ্ট্রীট, কলিকাতা

১৩২২

মূল্য ছয় আনা

কলিকাতা

২৫নং রায়বাগান ষ্ট্রীট, ভারতমিহির যন্ত্রে

শ্রীমহেশ্বর ভট্টাচার্য্য দ্বারা মুদ্রিত।

যাঁহার স্নেহ-আদর জীবনে কখনো

ভুলিবার নহে,

এবং

যিনি এই পুস্তিকাখানিকে মুদ্রিত

আকারে দেখিবার জন্য

নিতান্ত উৎসুক হইয়াছিলেন,

সেই পূজ্যপাদ

৺শিবচন্দ্র রায়

মাতুল মহাশয়ের পবিত্র নামে

দ্বিতীয়বারের বিজ্ঞাপন

প্রথম সংস্করণ শীঘ্রই নিঃশেষিত হইয়া যাওয়ায় "দিনচর্য্যার" দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হইল। পুস্তকখানিকে অধিকতর উপযোগী করিবার জন্য চেষ্টার ত্রুটি করি নাই। এবারে প্রথম সংস্করণে প্রদত্ত দুই একটি স্তব উঠাইয়া দেওয়া হইয়াছে এবং সেই স্থানে অনেকগুলি নূতন সন্নিবেশিত হইয়াছে। পঞ্চদেবতার স্তবগুলি ক্রম-অনুযায়ী স্থাপন করিয়াছি। ছাত্রদের সুবিধার জন্য সরস্বতীর স্তব, ধ্যান ও পুষ্পাঞ্জলির মন্ত্রগুলি বঙ্গানুবাদসহ প্রদত্ত হইল। সমস্ত স্তবেরই বঙ্গানুবাদ দিবার ইচ্ছা ছিল, কিন্তু তাহাতে পুস্তকের আকার অত্যন্ত বাড়িয়া যায় বলিয়া বিরত হইতে হইল। অনেকগুলি নূতন সঙ্গীত এবারে সন্নিবিষ্ট হইল। ইহাতে গ্রন্থের আকার যথেষ্ট বর্দ্ধিত হইয়াছে, সেইজন্য এবার মূল্য ।/০ করিতে বাধ্য হইলাম। আশা করি বর্ত্তমান সংস্করণ পাঠকবর্গের নিকট অধিকতর আদরণীয় হইতে পারিবে। ইতি।

পুরীধাম।
৩২শে শ্রাবণ, ১৩১৮

গ্রন্থকার।

তৃতীয়বারের বিজ্ঞাপন

দ্বিতীয় সংস্করণ ফুরাইয়া যাওয়ায় "দিনচর্য্যার" তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হইল। দ্বিতীয় সংস্করণে মুদ্রাঙ্কনের যে সমস্ত দোষ ছিল, এবার তাহা সংশোধন করিবার চেষ্টা করিয়াছি, আর স্থানে স্থানে একটু আধটু পরিবর্ত্তন করিয়াছি মাত্র, এবং অনেকগুলি নূতন নূতন সঙ্গীত সংযুক্ত করা হইয়াছে। প্রথম সংস্করণে গ্রন্থের মূল্য চারি আনা মাত্র ছিল, দ্বিতীয় সংস্করণে আকার দেড়গুণ বর্দ্ধিত হওয়ায় মূল্য পাঁচ আনা মাত্র রাখিয়াছিলাম, তাহাতে খরচ পোষায় না দেখিয়া এবার মূল্য ছয় আনা করিলাম। আশা করি গ্রন্থের আকার হিসাবে মূল্য বিশেষ অধিক হইল না। যাঁহারা এই গ্রন্থখানিকে সমাদর করিয়া আমাকে উৎসাহিত করিয়াছেন, আশা করি এবারেও তাঁহাদের সাহানুভূতি হইতে বঞ্চিত হইব না। ইতি।

পুরীধাম, চটক পর্ব্বত
৬ই চৈত্র ১৩২২।

গ্রন্থকার।

মুখবন্ধ

—*—

দিন দিন লইয়া মাস, মাস মাস লইয়া বৎসর, বৎসর বৎসর লইয়া এই জীবন।

সুতরাং যদি কেহ প্রতিদিন সাধুভাবে, সুন্দরভাবে যাপন করিতে না অভ্যাস করে তাহা হইলে তাহার জীবন কখনো সাধু ও সুন্দর হয় না।

পূজনীয় আর্য্য ঋষিগণ এই তত্ত্ব বুঝিয়াছিলেন বলিয়াই নিদ্রাভঙ্গ হইতে পুনর্নিদ্রা পর্য্যন্ত মনুষ্যজীবনের প্রতিদিনের কর্ত্তব্যকে তাঁহারা নিয়মিত ও বিধিবদ্ধ করিতে প্রয়াস করিয়াছিলেন।

কালবশে সে শিক্ষা এখন বিলুপ্ত-প্রায়। তাই আমি আজ এই নবজাগরণের দিনে আমার স্বদেশবাসী ভ্রাতৃমণ্ডলীর হস্তে মনুষ্যজীবনের সর্ব্বপ্রধান লক্ষ্য, ও মনুষ্যত্ব-লাভের সোপান স্বরূপ আর্য্যঋষি-প্রচারিত দৈনন্দিন জীবন যাপনের বিধিসমূহের প্রকৃত মর্ম্ম যথাজ্ঞান সরলভাবে বিবৃত করিয়া প্রীতিভরে উপহার দিতেছি। ধর্ম্মপ্রাণ ভারত সন্তান আবার সত্য ও ধর্ম্মকে লাভ করিয়া সর্ব্বত্র কল্যাণ এবং বিজয় প্রাপ্ত হউন ভগবানের নিকট এই প্রার্থনা। অলমতিবিস্তরেণ।

সাহেবগঞ্জ, ই. আই. আর. লুপ
মাঘ, ১৩১৫।

গ্রন্থকার।

ভূমিকা

মানুষের পরমায়ু স্বল্প এবং তাহাও আবার নিতান্ত বিঘ্নসঙ্কুল। সুতরাং কত যে অনাবশ্যক ব্যর্থতার মধ্য দিয়া আমাদের জীবনকে প্রবাহিত করিতে হয়, তাহা ভাবিলে প্রাণে আতঙ্কের সঞ্চার হয়। জীবনে সুখ-দুঃখ, বাধা-বিঘ্ন, অশান্তি-পীড়া, ক্লেশ-দৈন্য থাকিবেই। এই সকলকে সরাইয়া তার পর জীবনের উদ্দেশ্য কি বুঝিয়া তাহা লাভ করিবার জন্য সাধনায় প্রবৃত্ত হইব, এরূপ শুভ অবসর জীবনে আসিবে কিনা তাহা বলা যায় না, সুতরাং অবসরের প্রতীক্ষা না করিয়া যেরূপ অবস্থাতেই আছি তাহারি মধ্যে যতটা পারা যায় এই জীবনকে নিয়মিত করিয়া মনুষ্যজীবনের যে চরমলক্ষ্য ভগবৎপ্রেম লাভ, তাহারি জন্য প্রতিদিন আপনাকে প্রস্তুত করিয়া তোলা আবশ্যক। ভগবানের প্রেম লাভ করা বড় সহজ ব্যাপার নহে। আমাদের সমস্ত ইন্দ্রিয়, সমস্ত কর্ম্মচেষ্টা সঙ্কীর্ণ স্বার্থপরতার গণ্ডী হইতে নির্মুক্ত হইয়া যখন বিশ্বদেবতার চরণ-প্রান্তে লুটাইয়া পড়িবে, তখনি আমরা প্রকৃত প্রেম ভক্তির অধিকারী হইব। কিন্তু সংসারের বিবিধ সন্তাপ ও সংক্ষোভের মধ্যে চিত্তকে অবিচ্ছিন্ন ঈশ্বরমুখী করিয়া রাখা নিতান্ত সহজ তো নয়-ই, বরং প্রলোভন-বহুল সংসারের মধ্যে ভোগসুখাসক্ত চিত্তকে পাত-কঠোর পরিণাম-মধুর ভগবৎপ্রেমের লোভ দেখাইয়া সংসার হইতে বিমুখ করা নিতান্তই ক্লেশসাধ্য। সেই জন্য তরুণ বয়সঃ

হইতেই কতকগুলি সুনিয়মের মধ্যে আপনার জীবনকে চালনা করিতে পারিলে ভবিষ্যতে বিপথে চলিবার সম্ভাবনা অল্প থাকে।

প্রথমতঃ জীবনের উদ্দেশ্য কি ও লক্ষ্য কি তাহা স্থির করা কর্ত্তব্য। নিজে নিজেই জীবনের লক্ষ্য স্থির করিতে না পারিলে সাধু মহাত্মার উপদেশ লওয়া কর্ত্তব্য। তাঁহাদের উপদেশ পাইয়াই যে, আমরা কৃতার্থ হইতে পারিব এরূপ ভরসা খুব কম,—যদি আমরা আমাদের নিজের পায়ের উপর দাঁড়াইবার চেষ্টা না করি। জীবনের উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য যদি একবার স্থির হয়, তবে সেই লক্ষ্যের দিকে চিত্তের গতিকে ঠিক রাখিতে হইলে কতকগুলি প্রাথমিক শিক্ষার প্রয়োজন আছে বলিয়া মনে করি। আমরাও যদি আমাদের চিত্তকে ঈশ্বরমুখী করিতে চাই, তবে আমাদেরও সেই শিক্ষার প্রয়োজন হইবে। সেই শিক্ষার মধ্যে এই ক'টি বিষয়ের প্রতি মনোযোগ দেওয়া বিশেষ ভাবে প্রয়োজন।

(ক) শারীরিক ও মানসিক পবিত্রতা-রক্ষা।

(খ) জীব মাত্রেরই প্রতি করুণা ও আত্মবৎ সহানুভূতি এবং মানবের কল্যাণকর কার্য্যে আনন্দে যোগদান।

(গ) বাজে এবং অনাবশ্যক সঙ্কল্প চিত্তে আসিতে না দেওয়া।

(ঘ) সত্যের প্রতি অটল বিশ্বাস। বাক্যে, সঙ্কল্পে, কার্য্যে, চিন্তায় সত্যকে দৃঢ় ভাবে ধরিয়া থাকা ও সর্ব্বপ্রকার অসত্য হইতে আপনাকে রক্ষা করা।

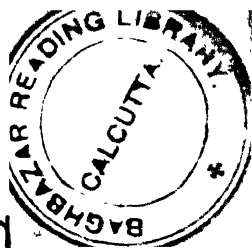
(ঙ) স্বাধ্যায়। প্রতিদিনই ভাল ভাল গ্রন্থ হইতে কিছু না কিছু অধ্যয়ন করা ও আপনার জ্ঞান ভাণ্ডারে সঞ্চয় করা।

(চ) আত্মধ্যান ও ভগবদুপাসনা। প্রত্যহ কিছুকাল ভগবদুপাসনা করা চাইই-চাই। এইটি সকলের চেয়ে বড় প্রয়োজন।

নিয়মানুবর্ত্তিতাও চরিত্র গঠনের প্রধান সহায়। ইহা চরিত্রকে দৃঢ় করে এবং আত্মশক্তিকে বিকসিত করে, এই জন্য জীবনে যাহা কিছু করিতে হইবে তাহারি মধ্যে শৃঙ্খলা চাই। জীবনকে লক্ষ্যপথে চালনা করিবার জন্য যে সকল নিয়ম মানা আবশ্যক, তাহা স্ব-স্ব প্রয়োজন ও সুবিধা-মত প্রথমত বেশ বিচার করিয়া ঠিক করিয়া লইতে হয়, এবং তাহা যখন একবার স্থির হইল তখন তাহার অনুষ্ঠান হইতে কোনমতেই বিচলিত হওয়া উচিত নহে। মনে রাখা উচিত লক্ষ্যলাভে যদি অটল আগ্রহ না থাকে তবে লক্ষ্যস্থলে উপনীত হওয়া একেবারেই অসম্ভব।

কোন বিষয়েই অতিরিক্ত লোভ থাকা ভাল নয়, সংসারিক উন্নতির জন্যও নয়, এমন কি আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্যও অতিরিক্ত লোভ রাখিলে ধর্ম্মহানি ঘটে। কারণ ধর্ম্মের পথ বড়ই দুর্গম।

সংসার তোমার নিত্য নিকেতন নহে সুতরাং নিশ্চিন্ত থাকিও না, এবং এই শরীরের স্থায়িত্বেও বিশ্বাস করিও না। এই শরীর যতক্ষণ থাকিবে, এবং আমরা এই সংসারে যতকাল থাকিব, আমরা ভাবিব এই পৃথিবী আমাদের কর্ম্মক্ষেত্র মাত্র, ইহা নিত্যনিকেতন নহে। আর এই শরীরটি যন্ত্রমাত্র ইহাকে আত্মবশে রাখিতে হইবে। শরীরের অনেকগুলি উত্তেজনা আছে তাহার বশীভূত হইলে চলিবে না। শরীর তো একটা কল, ইহাকে যেমন চালাইবে ইহা তেমনি চলিবে।

পৃথিবীর বিবিধ বিপাকের মধ্যে চিত্তকে স্থির রাখিতে হইবে। গৃহী হইবে, কিন্তু ভোগ ও আরাম চাহিও না। ব্রহ্মনিষ্ঠ ও তত্ত্বজ্ঞান-পরায়ণ হইবে। পরবিত্তে লোভ করিও না। ভগবান যাহা তোমাকে দান করিয়াছেন তাহাই সন্তুষ্ট চিত্তে ভোগ করিবে। ইহা হইল না, তাহা ঘটিল না বলিয়া নিজ নিজ অদৃষ্টকে ধিক্কার দিও না। সুখ-দুঃখ যাহাই আসুক সকল অবস্থাকেই প্রসন্নচিত্তে বরণ করিয়া লইবে।

দিনচর্য্যা

প্রথম অধ্যায়

প্রাত্যহিক কর্ত্তব্য ।

১। শয্যাত্যাগ। সূর্য্যোদয়ের আড়াই দণ্ড বা এক ঘণ্টা পূর্ব্বে শয্যাত্যাগ করিয়া উঠিবে। ঘুম ভাঙিয়া গেলে আর আলস্য করিয়া বিছানায় পড়িয়া থাকা উচিত নহে। শরীরকে কোন মতেই তাহার খেয়াল মত চলিতে দিলে চলিবে না।

বিছানা হইতে উঠিয়াই এই শরীরের সহিত আত্মার কি সম্বন্ধ এবং সমস্ত জীবের সহিত নিজ আত্মার কি যোগ ভাবিয়া লইবে। তারপর জগতের কল্যাণে যে, নিজ কল্যাণ নিহিত, এটা দৃঢ় ভাবে প্রত্যয় করিবে। অনন্তর যিনি এই ভূর্ভুর্বঃস্বঃকে প্রকাশ করিতে-ছেন এবং আমাদের আত্মচৈতন্যকে বিকাশ করিতেছেন, এবং এই বিচিত্র সংসারের মধ্যে যিনি বিবিধ বিচিত্র ব্যাপারকে প্রতিনিয়ত প্রস্ফুটিত করিয়া তুলিতেছেন; আকাশ, বায়ু, অগ্নি এবং জলের মধ্যে যিনি আপনাকে ধরা দিয়াছেন, সংসারের বিচিত্র জীবনিবহের

বিচিত্র সম্বন্ধ ও বিচিত্র যোগকে স্নেহ, প্রীতি ও প্রেমের দ্বারা সংযুক্ত করিয়া রাখিয়াছেন, সেই পরম দেবতার বরণীয় ভর্গকে একান্ত চিত্তে একবার ভাবিয়া লইবে। তাহা হইলে ত্রিলোকের সহিত তোমার যে নিত্য সম্বন্ধ, তাহা তখনি বেশ স্পষ্ট বুঝিতে পারিবে; এবং বুঝিবে যে এলোকে, ভুবর্লোকে কিংবা স্বর্লোকে যেখানেই যখন থাক, তাঁহাতেই তুমি সর্ব্বকালে সর্ব্বপ্রকারে অবস্থিত আছ, তাঁহার সহিত কখনো তোমার বিচ্ছেদ ঘটে না। এটা প্রত্যহ ক্ষণেকের মত ধ্যানের বিষয় করিলেও বেশ একটি আনন্দ লাভ হয়।

২। বহিঃশৌচ। শয্যাত্যাগ করিয়াই মল-মূত্রাদি ত্যাগের জন্য, অসুবিধা না হইলে, কোন দূরস্থানে চলিয়া যাইবে। স্বাস্থ্যের হিসাবেও ইহার প্রয়োজনীয়তা অস্বীকার করা যায় না। শৌচাদি সমাপনান্তেই দন্তধাবন বিধেয়। দন্ত হইতে রক্তাদি না পড়ে, এ বিষয়ে লক্ষ্য থাকা কর্ত্তব্য।

স্নান। শরীর অসুস্থ না থাকিলে প্রাতঃস্নানই সর্ব্বপ্রকারে শ্রেয়ঃ। নিকটে কোন স্রোতস্বিনী নদী অথবা বৃহৎ পরিষ্কার জলাশয় থাকিলে তাহাতেই অবগাহন করিয়া স্নান করা বিধেয়। ইহার অভাব ঘটিলে ইঁদারা অথবা কূপ হইতে তখনি-তখনি জল উঠাইয়া স্নান করাই যুক্তিসঙ্গত। স্নানের সময় গামোছা জলে ভিজাইয়া খুব জোরে গাত্র মার্জ্জনা আবশ্যক, যেন গাত্র হইতে সমস্ত ময়লা উঠিয়া যায়। এই সময় একাগ্র চিত্তে ভাবা উচিত যে, "শরীরের ময়লার সহিত আমার রোগ ও মনের ময়লা মুছিয়া যাক!" স্নানের সময় ইহা প্রত্যহ ভাবনা করিলে কিছু উপকার হওয়া সম্ভব,

অন্ততঃ ইচ্ছাশক্তির সামর্থ্য যাঁহারা স্বীকার করেন, তাঁহারা ইহার উপকারিতা স্বীকার করিবেন। যদি শরীর বেশ সবল সুস্থ না হয়, তবে ঠাণ্ডা অথবা গরম জলে গামোছা ভিজাইয়া বেশ করিয়া নিঙড়াইয়া লইবে, তারপর সেই গামোছা দ্বারা আপাদমস্তক বেশ করিয়া মুছিয়া ফেলিবে। শীতকালে আলস্যবশতঃ স্নান না করা, বা বিলম্ব করা যেরূপ অবিধেয়, গ্রীষ্ম কালেও অধিকক্ষণ জলে পড়িয়া থাকা তদ্রূপ অবিধেয়।

স্নানান্তে স্নানমন্ত্র ও বৈদিক সূক্তসকল আবৃত্তি করা ভাল। স্নানান্তে আপনাকে বেশ পবিত্র ও শুদ্ধ মনে করিবে।

স্নানান্তে পরিচ্ছদ। স্নানের পর পবিত্র বস্ত্র-পরিধানের বিধি আছে। অন্যের দ্বারা অস্পৃষ্ট, সুধৌত, শুষ্ক বাস, অথবা সুযোগ থাকিলে রেশমী বস্ত্র পরিয়া এবং গাত্র আচ্ছাদিত করিয়া সন্ধ্যা বন্দনাদি করিবে। সেই সময় গাত্রে চন্দন-বিলেপন মন্দ নহে।

সকল সময়েই পরিচ্ছন্ন বস্ত্রাদি পরিধান করা কর্ত্তব্য। মাথার কেশ প্রতিদিনই আঁচড়াইয়া ফেলা ভাল; কিন্তু ভাল দেখাইবে বলিয়া কেশের বিন্যাস করা ভাল নহে, এবং ফ্যাসানের অনুরোধে বেশভূষার জন্য অতিমাত্র বাড়াবাড়ির ভাবটা না থাকাই ভাল। মনে রাখা উচিত বস্ত্র বা পরিচ্ছদ অঙ্গ রক্ষার জন্য, বাবুগিরি করিবার জন্য নহে। বিদেশীয় পরিচ্ছদাদি আমাদের দেশের জল বায়ুর অনুকূল নহে; সুতরাং এসব ব্যাপারে অন্ধ অনুকরণ ভাল নহে।

৩। **ঈশ্বরোপাসনা।** সুধৌত বস্ত্র পরিয়া সন্ধ্যা-বন্দনাদি সমাপন করা কর্ত্তব্য। দ্বিজাতিদিগের নিত্যকৃত্য সন্ধ্যাদির মধ্যে

যে সকল সুন্দর-সুন্দর বেদমন্ত্র রহিয়াছে, তাহার অর্থ বুঝিয়া আবৃত্তি করিলে আমাদের মনের অনেক গ্লানি চলিয়া যায়, কিন্তু অর্থ না বুঝিয়া তাহার উদ্দেশ্য উপলব্ধি না করিয়া, তোতা পাখীর মত কেবল আবৃত্তি করিতে গেলে ইহা রসহীন হইয়া উঠে এবং ইহার প্রকৃত উদ্দেশ্য ব্যর্থ হয়। সন্ধ্যা-মন্ত্রের অর্থগুলি বিশেষ দুরূহ নয়, অনায়াসেই সকলে আয়ত্ত করিতে পারেন। প্রাতঃসন্ধ্যাতে রাত্রির পাপক্ষালনের জন্য ভগবানের সূর্য্য ও অগ্নি মূর্ত্তির নিকট প্রার্থনা আছে, এবং তিনি আমাদের মঙ্গলের জন্য যে সকল কল্যাণকর বিধান করিয়াছেন, তজ্জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ-পূর্ব্বক ভবিষ্যতে পাপপ্রবৃত্তি হইতে পরিত্রাণ পাইবার জন্য প্রার্থনা আছে। মধ্যাহ্ন ও সায়ং সন্ধ্যাতেও প্রায় এই সকল মন্ত্রই বিহিত হইয়াছে। **ব্রাহ্মণেতর জাতিরাও এই সকল প্রার্থনা করিতে পারেন। তাঁহারাও তাহাতে যথেষ্ট কল্যাণ লাভ করিবেন।**

৪। **ধ্যান।** (১) সময়। সন্ধ্যা-সমাপনান্তে চিত্তকে ভগবদ্‌ধ্যানে নিযুক্ত করা কর্ত্তব্য। প্রত্যহ ধ্যান অভ্যাস করিতে করিতে ধ্যেয় বস্তুর ধারণা হয়, এবং পরে সমাধি লাভ হইতে পারে। ধ্যান নিবিড় হইলেই একাগ্রতা ও তন্ময়তা আসিয়া উপস্থিত হয়। রাত্রির শেষ প্রহর হইতে প্রাতঃকাল পর্য্যন্ত ধ্যানের বড় প্রশস্ত সময়। সুষুপ্তির মধ্যে গত দিবসের যে-যে চিন্তা ও চাঞ্চল্য নিমগ্ন হইয়াছিল, তাহারাও বিশেষভাবে জাগ্রত হয়

নাই এবং দিবসের নূতন কর্ম্ম চেষ্টারও আরম্ভ হয় নাই—সুষুপ্তির বিস্মৃতি এবং জাগরণের কর্ম্মপ্রবৃত্তি এই দুয়ের এটি সন্ধিস্থল। ভগবান্ পরমাত্মার সহিত আমাদের আত্মার যে নিত্যযোগ রহিয়াছে, তাহা উপলব্ধি করিবার এমন প্রশস্ত সময় আর নাই।

(২) স্থান ও আসন। উপনিষদে আছে :—

"সমে শুচৌ শর্করাবহ্নিবালুকা-
বিবর্জ্জিতে শব্দজলাশ্রয়াদিভিঃ।
মনোঽনুকূলে ন তু চক্ষুপীড়নে
গুহানিবাতাশ্রয়ণে প্রযোজয়েৎ॥"

কঙ্করশূন্য তপ্তবালুকা-বর্জ্জিত সমান ও শুচি দেশে, উত্তম জল, উত্তম শব্দ ও আশ্রয়াদির দ্বারা মনোরম ও সুদৃশ্য স্থানে, ও সুন্দর বায়ু-সেবিত নির্জন স্থানে বসিয়া পরব্রহ্মে আত্মা সমাহিত করিবে।

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতাতেও আছে :—

"যোগী যুঞ্জীত সততমাত্মানং রহসি স্থিতঃ।
একাকী যতচিত্তাত্মা নিরাশীরপরিগ্রহঃ॥
শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ।
নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং চেলাজিনকুশোত্তরম্॥
তত্রৈকাগ্রং মনঃ কৃত্বা যতচিত্তেন্দ্রিয়ক্রিয়ঃ।
উপবিশ্যাসনে যুঞ্জ্যাদ্ যোগমাত্মবিশুদ্ধয়ে॥"

৬ষ্ঠ অঃ

যোগারূঢ় ব্যক্তি নিরন্তর নির্জ্জন স্থানে থাকিয়া দেহ ও অন্তঃকরণের সংযম, এবং আশা ও পরিগ্রহ পরিত্যাগ-পূর্ব্বক চিত্তকে

সমাহিত করিবেন। এই জন্য পবিত্র স্থানে নিজ আসন নিশ্চল রাখিতে হয়। এই আসন যেন অতি-উচ্চ অথবা অতি-নিম্ন না হয়। প্রথমে কুশাসন, তদুপরি মৃগাজিন, এবং তাহার উপর বস্ত্র আচ্ছাদন করিতে হয়. এইরূপ আসনে বসিয়া জিতচিত্ত ও জিতেন্দ্রিয় পুরুষ নিজ মনকে একাগ্র করিয়া অন্তঃকরণ-শুদ্ধির নিমিত্ত সমাধি অভ্যাস করিবেন।

বসিবার নিয়ম :—

"ত্রিরুন্নতং স্থাপ্য সমং শরীরং
হৃদীন্দ্রিয়াণি মনসা সন্নিবেশ্য।
ব্রহ্মোড়ুপেন প্রতরেত বিদ্বান্
স্রোতাংসি সর্ব্বাণি ভয়াবহানি॥"

ও শিরোদেশ উন্নত করিয়া শরীরকে সমভাব স্থাপন করিয়া, এবং মনের সহিত চক্ষুরাদি সমস্ত ইন্দ্রিয়কে হৃদয়ে সন্নিবিষ্ট করিয়া সংসারার্ণবের ভয়াবহ স্রোত সকলকে ব্রহ্মস্বরূপ ভেলকের দ্বারা অতিক্রম করিবে।

গীতা বলেন :—

"সমং কায়শিরোগ্রীবং ধারয়ন্নচলং স্থিরঃ।
সংপ্রেক্ষ্য নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্॥" ৬।১৩

যোগাভ্যাসী ব্যক্তি যত্নপূর্ব্বক শরীর, শির ও গ্রীবা সমান ও অচল ভাবে রাখিয়া নাসাগ্র দর্শন করিবে, অন্য কোন দিকে তাকাইবে না।

মোটামুটি, স্থানটি যেন বেশ পবিত্র ও শোভাযুক্ত হয়, কোন প্রকার দুর্গন্ধ বা আবর্জ্জনা না থাকে, এবং সর্ব্বপ্রকারে কোলাহল-বর্জ্জিত হয়। স্থানটির চারিদিকে চিত্ত বিক্ষেপক কোন দৃশ্যাদি যেন না থাকে, এবং ধূপধূনাদি দ্বারা তাহা যেন বেশ সৌরভযুক্ত করা হয়। সাধক প্রথমে একটি কম্বলাসন বা কুশাসন পাতিয়া তাহার উপর একখানি মৃগচর্ম্ম বা চেলি বিছাইয়া তদুপরি উপবেশন করিবেন। শরীর, ঘাড় ও মাথা খুব উঁচু বা নীচু না করিয়া এবং বেঁকাচোরা বা কুব্জ হইয়া না বসিয়া মেরুদণ্ডকে বেশ সোজা রাখিয়া স্থির ভাবে উপবেশন করিবেন। ইহাই যোগশাস্ত্রের উপদেশ।

বসিবার সময় পদ্মাসন বা সিদ্ধাসন করিয়া বসাই কর্ত্তব্য। এ দুটির মধ্যে যে-কোন একটি আসন অভ্যাস করিয়া লওয়া কঠিন নহে। আসন করিয়া বসার উদ্দেশ্য এই যে, ইহাতে সমস্ত শরীরটা ঠিক সরল থাকে, এবং নিশ্বাস-প্রশ্বাসের গতিও খুব সরল হয়। ইহার অভ্যাসে অনেকে নানারূপ ব্যাধির কবল হইতে মুক্তিলাভ করিয়াছেন।

দিক্। পূর্ব্বাস্য কিংবা উত্তরাস্য হইয়া পূজার্চ্চনা করার বিধি আমাদের শাস্ত্রে দৃষ্ট হয়, অবশ্য তাহা মানিয়া চলায় কোন ক্ষতি নাই।

৫। ধারণা। অতঃপর এইটি ধারণা করিবে—"যতো বা ইমানি ভূতানি জায়ন্তে, যেন জাতানি জীবন্তি, যৎপ্রয়ন্ত্যভিসংবিশন্তি।"—তৈত্তিরীয় উপনিষৎ। যাঁহা হইতে এই সকল ভূত উৎপন্ন হইয়াছে, যাঁহা দ্বারা জীবিত রহিয়াছে, এবং অন্তকালে

যাহাতে বিলীন হয়, তিনিই ব্রহ্ম। যেমন বৃক্ষের একটি স্থান মূল, একটি স্থান মধ্যভাগ ও আর একটি স্থান ঊর্দ্ধ; কিন্তু এই তিনটি স্থান একই সময়ে একটি বৃক্ষেতেই বর্ত্তমান আছে, তেমনি এই ভূর্ভুবঃস্বর্লোক একমাত্র ভগবানেই বর্ত্তমান রহিয়াছে। বৃক্ষের কোন একটি স্থানকে স্পর্শ করিলে যেমন সমগ্র বৃক্ষকেই স্পর্শ করা হয়, তেমনি যখন আমরা ভূর্লোকে রহিয়াছি, তখনো আমরা ভুবর্লোক ও স্বর্লোককেও স্পর্শ করিয়া রহিয়াছি, এবং মৃত্যুর পর যখন স্বর্লোকে অবস্থান করিব, তখনও আমরা সেই ব্রহ্ম বৃক্ষের মধ্যেই আশ্রয় লাভ করিয়া থাকিব। এবং তখনো সেই ভূর্ভুব-র্লোকের সহিত আমাদের সম্বন্ধ থাকিবে। কারণ একই ব্রহ্মের মধ্যে সেই ভূর্ভুবঃ ও স্বর্লোক একই সময়ে বর্ত্তমান রহিয়াছে। বাংলা দেশেই থাকি কিংবা পঞ্জাবেই থাকি, ইহাতে ভারতবর্ষে থাকার যেমন কোন ব্যত্যয় ঘটে না, তদ্রূপ ইহলোকেই থাকি বা পরলোকেই থাকি, আমরা সেই এক ব্রহ্মলোকের মধ্যেই অবস্থান করিতেছি। সুতরাং কোন লোকের সহিত আমাদের আত্যন্তিক বিচ্ছেদ ঘটিবার সম্ভাবনা নাই। মৃত্যু হইতেও সেই জন্য ভীত হইবার কোন কারণ নাই। একই স্থানে যেমন আমরা বিচরণ করি, নিদ্রিত হই এবং জাগ্রত হই, তেমনি একই ব্রহ্মের মধ্যে আমরা জন্ম ও মৃত্যুকে আলিঙ্গন করিয়া আছি। স্বরূপতঃ আমাদের সত্তার কোন অবস্থান্তর ঘটিতেছে না। জন্ম-মৃত্যু ভগবানের যুগল বাহুর মত আমাদিগকে আঁকড়াইয়া রহিয়াছে। সেই ত্রিলোক-প্রসবিতা প্রেমময় পরম দেবতার বরণীয় শক্তিকে শ্রদ্ধার সহিত

প্রতিদিন ধ্যান করি। আমাদের জ্ঞান বুদ্ধি তিনিই প্রেরণ করিতেছেন। আমরা যাহা কিছু করি, ভাবি, সমস্ত তাঁহারি শক্তি ; সুতরাং কোন কর্ম্ম করিয়া আমাদের অহঙ্কার করিবার কিছু নাই, তিনিই সমস্ত করিতেছেন। জগতের সমস্ত কর্ম্মের তিনিই একমাত্র কর্ত্তা। আমার এই ক্ষুদ্র আমিত্বের অহঙ্কার কিছুই নয়, কারণ 'আমিও কিছু নই এবং আমারও কিছু নয়,'—'তিনিই সমস্ত এবং তাঁহারি সব', ইহাই ধ্রুব সত্য। 'অহং' ভাবই তো আবরণ এবং ইহাই প্রকৃত পক্ষে আত্মার বন্ধন। আমাদিগকে এই অহঙ্কারই ঈশ্বর হইতে বিচ্ছিন্ন করিয়া রাখিয়াছে। এই অহঙ্কার যতদিন আমাদিগকে ঘেরিয়া থাকিবে, ততদিন দুঃখ হইতে গভীরতর দুঃখে, শোক হইতে নব-নব শোকে, মৃত্যু হইতে পুনঃ পুনঃ মৃত্যুর মধ্যে আমাদিগকে ছুটিয়া বেড়াইতে হইবে, কিছুতেই আমাদের অশান্তি ঘুচিবে না, কিংবা হাহাকার ছুটিবে না। এই আবরণটি উন্মোচন করিতে পারিলেই পৃথিবীর মধ্যে সমস্ত সম্বন্ধ, সমস্ত সংযোগ-বিয়োগ সহজ হইয়া যাইবে। যাহা যথার্থ সত্য তাহাই প্রকাশিত হইয়া পড়িবে। তখনই বুঝিতে পারিব ভগবানের সঙ্গে আমাদের কোন দিনই বিচ্ছেদ ঘটে নাই, এবং ভবিষ্যতে কখনো বিচ্ছেদ ঘটিবারও কোন সম্ভাবনা নাই। ইহা কল্পনা মাত্র নহে। ভগবানের সহিত প্রকৃতই আমাদের আদান-প্রদান ক্রিয়া প্রতিনিয়ত চলিতেছে। ভগবান জীবের প্রতি সতত করুণা বর্ষণ করিতেছেন, ভক্তকে সদা-সর্ব্বদা আপনার দিকে আকর্ষণ করিয়া রাখিতেছেন, ভক্তও প্রেমবিহ্বলচিত্তে আপনার মন-প্রাণ জীবননাথের সেবায়

নিযুক্ত করিয়া রাখিয়াছেন। জীবকে ভালবাসিয়া ঈশ্বরের যেমন সার্থকতা, আবার ভগবানকে ভক্তি করিয়া ভক্তজীবনের তেমনি পূর্ণতা সংঘটিত হইতেছে। আমরা তাঁহারি শক্তিতে তাঁহাকে ধ্যান করিতেছি, এবং তিনিই আমাদের বুদ্ধিকে চালনা করিতেছেন।

এটি প্রতিদিনই ধারণা করা উচিত যে, ভূর্ভুবঃস্বর মধ্যেই আমি। এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড গৃহের আমিও একজন পরিজন। যিনি বিশ্বব্রহ্মাণ্ডকে প্রকাশ করিয়াছেন, তিনিই আবার আমাকেও প্রকাশ করিয়াছেন এই চিন্তা আমাদের অস্তিত্বকে একটি বিপুল গৌরবে গৌরবান্বিত করে। তখন নীচতা, স্বার্থপরতা প্রভৃতি হেয় প্রবৃত্তিনিচয়কে স্বভাবতই ত্যাগ করিতে আগ্রহ জন্মে। জীবের সহিত জীবের সম্বন্ধকে তখন আর অবহেলার চক্ষে দেখিতে প্রবৃত্তি হয় না; পরস্পরের মধ্যে একটি মধুর সম্বন্ধকে উপলব্ধি করিবার আকুলতা আমাদের সমস্ত জীবনটিকে মধুময় করিয়া তুলে। আমার লোভ, অভিমান, আমার ক্ষুদ্র অহঙ্কার সমস্ত লোকের সহিত আমাকে বিচ্ছিন্ন করিয়া রাখিয়াছে; তাই আমাদের সকলের মধ্যে যে, একটি যথার্থ সত্য সম্বন্ধ রহিয়াছে, তাহা আমরা আদৌ দেখিতে পাই না। ইহা অবশ্যই আমাদের বুদ্ধির মলিনতা, কিন্তু এই মালিন্যকে ধৌত করিতে না পারিলে আমাদের সমস্ত জীবনটি একটি বিপুল ব্যর্থতায় পর্য্যবসিত হইবে। **আমরা উচ্চ জাতি হই, বা নীচ জাতি হই; পণ্ডিত হই, বা মূর্খ হই; ধনী হই, বা দরিদ্র হই; মুক্ত হই বা বদ্ধ**

হই; কিন্তু সকলেই যে আমরা এক, সকলেই যে আমরা একজনের, ইহা উপলব্ধি করাই আমাদের আর্য্য সাধন-উপাসনার একমাত্র উদ্দেশ্য। তাই এই সাধনার একমাত্র পবিত্র ও শ্রেষ্ঠ মন্ত্রই হইতেছে গায়ত্রী।—এই ধারণার যখন কোন ব্যভিচার ঘটিবে না, তখনি আমরা তাঁহাকে দেখিতে পাইব এবং তখনই আমরা তাঁহার পদকমলনিঃসৃত অমৃতের দ্বারা সংশয়রূপ মৃত্যুকে অতিক্রম করিতে পারিব। কঠোপনিষদ্ বলিতেছেন—

"হৃদা মনীষা মনসাভিক্৯প্তো
য এতদ্ বিদুরমৃতাস্তে ভবন্তি।"

তিনি হৃদয়ে সংশয়রহিত বুদ্ধি দ্বারা দৃষ্ট হন। তাঁহাকে জানিলে অমরত্ব লাভ হয়।

গায়ত্রী ছন্দে আমরা তাঁহার যে শক্তিকে ধ্যান করিব, সেই শক্তি কি, এই প্রশ্ন আসিতে পারে। ভগবানের শক্তি মানেই ভগবান্ আমাদের নিকট যেরূপে আপনাকে প্রকাশ করিয়াছেন বুঝিতে হইবে। তিনি আমাদের নিকট সূর্য্য, চন্দ্র, গ্রহ, নক্ষত্র-রূপে; অগ্নি, জল, বায়ু, ব্যোম-রূপে; জনক-জননী, আচার্য্য-সখা, সুহৃদ্-রূপে; শত্রু, মিত্র, তনয়-দুহিতা, পতি-পত্নীরূপে; রাজা-প্রজা, প্রভু-ভৃত্য, গুরু-শিষ্যরূপে আপনাকে প্রকাশ করিয়াছেন; শোভায় মাধুর্য্যে, আনন্দে ঐশ্বর্য্যে, বিদ্যায় জ্ঞানে, জননে মরণে, আলোকে অন্ধকারে, সুখে দুঃখে, সম্পদে বিপদে, নানা-বিচিত্র ভাবে আমা-

দিগের নিকট প্রকাশিত হইয়াছেন। "যৎকিঞ্চ জগত্যাং জগৎ", **যাহা কিছু সবই তাঁর প্রকাশ তবুও ধ্যানের সুগমতার জন্য বিশেষ রূপ বা প্রকাশকে আমরা অবলম্বন করিতে পারি।** শ্রীমদ্ভগবদ্‌গীতায় ১০ম অধ্যায় বিভূতি-যোগ দ্রষ্টব্য। **সাধকের পক্ষে প্রথমতঃ এইরূপ ধ্যান করা আবশ্যক।**

৬। প্রত্যাহার। ধারণার প্রথম সোপান প্রত্যাহার। আসনের উপর স্থির ভাবে বসিয়া একে একে বাহ্য চিন্তা হইতে, বাহ্য বিষয় হইতে মনকে গুটাইয়া আনিতে হইবে। ইহারই নাম প্রত্যাহার। বাহিরের কাজ-কর্ম্মের সহিত মনের যে সংযোগ আছে, তাহা শিথিল করিয়া দিতে হইবে, এবং চক্ষু মুদ্রিত করিয়া আমি যে শরীর নই—আত্মা, সংসারের কোন বস্তু আমার নয়, শরীর-বিত্ত, গৃহ-পরিজন, বিদ্যা-খ্যাতি, সুখ-দুঃখ, লাভ-অলাভ, এসব হইতে আমার আত্মা পৃথক্, এ সকল কিছুই আমার আত্মাকে স্পর্শ করিতে পারে না,—এই ভাবটি দৃঢ় ভাবে ধারণা করিয়া লইতে হইবে।

৭। জপ। ধারণাকে দৃঢ় করিবার জন্য এবং মনকে অন্তর্মুখী বা ধ্যানে নিবিষ্ট করিবার জন্য জপ এবং অভ্যাসের প্রয়োজন। সর্ব্ব দেশে, সর্ব্ব শাস্ত্রে সমস্ত মহাত্মারা ইহা অবলম্বন করিতে উপদেশ দিয়াছেন। আজ কাল, আমাদের দেশে তন্ত্রোক্ত মন্ত্রাদি অনেকে জপ করিয়া থাকেন, বৈষ্ণবেরাও ভগবান্ বিষ্ণুর

অনেক প্রকার নাম ও মন্ত্র জপ করিয়া থাকেন। এই সকল মন্ত্রও বিধিপূর্ব্বক জপ করিলে ইহার অপূর্ব্ব শক্তি সাধকের নিকট প্রকাশ পাইয়া থাকে। কিন্তু পূর্ব্বকালে ব্রহ্মগায়ত্রী ও প্রণব জপেরই বিধি দেখিতে পাওয়া যায়। পূজ্যপাদ ঋষিদিগের অবলম্বিত যে পথ তাহাই আর্য্য ও প্রাচীন পথ। সুতরাং সেই মার্গেরই কথা আমি এখানে উল্লেখ করিব। এজন্য মনুসংহিতাকেই আমি আদর্শ স্বরূপ গ্রহণ করিলাম। মহর্ষি মনু বলিয়াছেন—

"এতদক্ষরমেতাঞ্চ জপন্ ব্যাহৃতিপূর্ব্বিকাম্।
সন্ধ্যয়োর্বেদবিদ্বিপ্রো বেদপুণ্যেন যুজ্যতে॥ ২।৭৮
সহস্রকৃত্বস্ত্বভ্যস্য বহিরেতত্ত্রিকং দ্বিজঃ।
মহতোঽপ্যেনসো মাসাৎ ত্বচেবাহির্বিমুচ্যতে॥ ৭৯
এতয়র্চ্চা বিসংযুক্তঃ কালে চ ক্রিয়য়া স্বয়া।
ব্রহ্ম-ক্ষত্রিয়-বিড়্যোনির্গর্হণাং যাতি সাধুষু॥ ৮০
ওঁকারপূর্ব্বিকাস্তিস্রো মহাব্যাহৃতয়োঽব্যয়াঃ।
ত্রিপদা চৈব সাবিত্রী বিজ্ঞেয়ং ব্রহ্মণো মুখম্॥ ৮১
যোঽধীতেঽহন্যহন্যেতাং ত্রীণি বর্ষাণ্যতন্দ্রিতঃ।
স ব্রহ্ম পরমভ্যেতি বায়ুভূতঃ খমূর্ত্তিমান্॥ ৮২
একাক্ষরং পরং ব্রহ্ম প্রাণায়ামাঃ পরং তপঃ।
সাবিত্র্যাস্তু পরং নাস্তি মৌনাৎ সত্যং বিশিষ্যতে॥ ৮৩
ক্ষরন্তি সর্ব্বা বৈদিক্যো জুহোতি-যজতি-ক্রিয়াঃ।
অক্ষরস্ত্বক্ষরং জ্ঞেয়ং ব্রহ্ম চৈব প্রজাপতিঃ॥ ৮৪

বিধিযজ্ঞাজ্জপযজ্ঞো বিশিষ্টো দশভির্গুণৈঃ।
উপাংশুঃ স্যাচ্ছতগুণঃ সহস্রো মানসঃ স্মৃতঃ॥ ৮৫
যে পাকযজ্ঞাশ্চত্বারো বিধিযজ্ঞসমন্বিতাঃ।
সর্ব্বে তে জপযজ্ঞস্য কলাং নার্হন্তি ষোড়শীম্॥ ৮৬
জপ্যেনৈব তু সংসিধ্যেদ্ব্রাহ্মণো নাত্র সংশয়ঃ।
কুর্য্যাদন্যন্নবা কুর্য্যান্মৈত্রো ব্রাহ্মণ উচ্যতে॥" ৮৭

এই প্রণব ও ভূর্ভুবঃস্বঃ এই ব্যাহৃতিপূর্ব্বিকা ত্রিপদ গায়ত্রীকে যে বেদজ্ঞ ব্রাহ্মণ উভয় সন্ধ্যা কালে অবহিত মনে জপ করেন তিনি সমগ্র বেদ অধ্যয়নের পুণ্য লাভ করেন॥ ৭৮ যে দ্বিজ প্রতিদিন এই তিনটী অর্থাৎ প্রণব, ব্যাহৃতি ও ত্রিপদা গায়ত্রী সহস্র বার জপ করেন, সর্প যেরূপ নির্ম্মোক হইতে মুক্ত হয়, তদ্রূপ তিনিও এক মাসে মহৎ পাপ হইতে মুক্ত হন॥ ৭৯ যে দ্বিজ এই সাবিত্রী রূপ ঋক্ হইতে বিযুক্ত হন, অথবা যথাকালে স্বীয় অনুষ্ঠানাদি হইতে বিচ্যুত হন, সেই ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয় ও বৈশ্য সাধুসমাজে নিন্দিত হন॥ ৮০ এই তিন প্রণব-পূর্ব্বক অব্যয় মহাব্যাহৃতি এবং ত্রিপদা গায়ত্রী ব্রহ্ম প্রাপ্তির একমাত্র উপায় বলিয়া জানিবে॥ ৮১ যিনি প্রতিদিন অনলস হইয়া তিন বৎসর যাবৎ প্রণব ব্যাহৃতি-যুক্ত ত্রিপদা গায়ত্রী জপ করেন, তিনি পরম ব্রহ্ম লাভ লাভ করেন, বায়ুর ন্যায় তিনি যথেচ্ছ বিচরণ করিতে পারেন এবং আকাশের ন্যায় সর্ব্বব্যাপী হইয়াও নির্লিপ্ত থাকেন॥ ৮২ একাক্ষর প্রণবই পরম ব্রহ্ম, প্রাণায়ামই পরম তপস্যা; কিন্তু সাবিত্রীর পর আর মন্ত্র নাই এবং মৌন হইতে সত্যই বিশিষ্ট॥ ৮৩ বৈদিক

হোম-যাগাদি সমুদয় ক্রিয়াই কালে নাশ প্রাপ্ত হয়, কিন্তু প্রণবাক্ষরই অক্ষয় থাকে, ইহাই প্রজাপতি ব্রহ্ম-স্বরূপ ॥ ৮৪ বেদবিহিত যজ্ঞাদি অপেক্ষা জপযজ্ঞ দশগুণ শুভ-প্রদ, জপযজ্ঞের মধ্যে উপাংশু জপ (আস্তে আস্তে যে জপ করা যায়) শত গুণে ফলপ্রদ, উপাংশু হইতে আবার মানস জপ সহস্র গুণে শুভপ্রদ ॥ ৮৫ ॥ দেবযজ্ঞ, ভূতযজ্ঞ, মনুষ্যযজ্ঞ এবং পিতৃযজ্ঞ, এই যে চারিটি মহাযজ্ঞ, ইহাদের সহিত যদি দর্শ-পৌর্ণমাসাদি সমুদায় বেদবিহিত যজ্ঞ যোগ করা যায়, তথাপি ইহাদের সমগ্র পুণ্যফল ব্রহ্মযজ্ঞরূপ জপযজ্ঞের ষোড়শ ভাগেরও এক ভাগ হয় না ॥ ৮৬ জ্যোতিষ্টোমাদি অন্য কোন বৈদিক কার্য্য করুন আর নাই করুন, ব্রাহ্মণ কেবলমাত্র জপবলে সিদ্ধি লাভ করিবেন, ইহাতে আর সংশয় নাই। ব্রাহ্মণ সর্ব্বভূতের মিত্র ॥ ৮৭

বলা বাহুল্য একাগ্র চিত্তে শ্রদ্ধার সহিত জপ না করিলে কোন ফলই লাভ হয় না। শ্রদ্ধার সহিত জপ করিলে চিত্ত পাপশূন্য হয় এবং সেইরূপ চিত্তে ভগবানের প্রকাশ অনুভব করা যায়। শ্রদ্ধাসহ ভগবানের যে কোন নাম এবং দীক্ষিতের পক্ষে নিজ ইষ্টমন্ত্র জপেই মনের একাগ্রতা সাধিত হইতে পারে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

—:o:—

চিত্তের স্থিরতা এবং তাহার অন্তরায়।

মন কিন্তু স্বভাবতই চঞ্চল ও দৃঢ়, তাহাকে সংযত করা খুব সহজ ব্যাপার নহে। প্রথম প্রথম তো বসিবা মাত্রই মনে রাজ্যের চিন্তা আসিয়া জুটিবে, এবং যে সমস্ত আগড়ম্-বাগড়ম্ চিন্তা অন্য সময়ে হয় তো চিত্তকে তত বিক্ষিপ্ত করে না, সেই গুলিই যে সময় চিত্তকে স্থির করিবার জন্য তুমি বসিলে, সেই সময় তরঙ্গাকারে আসিয়া মনকে আচ্ছন্ন করিয়া ফেলে। তখন বাস্তবিকই চিত্তকে স্থির করা অসম্ভব বলিয়া মনে হয়। মন যে, কত দৃঢ় ও দুর্দ্ধর্ষ, এবং তাহার উপর সংস্কারের যে, কি আধিপত্য, তখনি তাহা হৃদয়ঙ্গম করা যায়। প্রথম প্রথম হয়তো নৈরাশ্যে ডুবিতে হইবে। এমন কি বিরক্তি পর্য্যন্ত আসিবে। কারণ, স্থির হওয়ার যে আনন্দ, তা তো তখন টের পাওয়া যায় না; উপরন্তু চাঞ্চল্যের দাপটে প্রাণ বিরক্তিতে ভরিয়া যাইবে, এবং মনের সহিত এই প্রকার যুদ্ধকে একটা নীরস সাধনা বলিয়া ধারণা জন্মিবে। পাছে প্রথম শিক্ষার্থীরা রণে ভঙ্গ দেন, সেই জন্য তাঁহাদিগকে সাবধান করিয়া দিতেছি যে, তাঁহারা ইহাতে নিরাশ না হন।

"সর্ব্বারম্ভা হি দোষেণ ধূমেনাগ্নিরিবাবৃতাঃ। গীঃ ১৮ অঃ

ধূমব্যাপ্ত অগ্নির ন্যায় সকল কর্ম্মেই কিছু না কিছু দোষ থাকে

সুতরাং ভয় পাইলে চলিবে না। সম্মার্জ্জনী দ্বারা যখন আমরা কোন স্থানকে পরিষ্কার করি, তখন সেই স্থান যেমন আরও ধূলি দ্বারা আচ্ছন্ন বলিয়া বোধ হয়, তদ্রূপ মন হইতে সমস্ত সংস্কারচিন্তার আবর্জ্জনা ফেলিয়া দিবার সময় মনকে আরও অস্থির ও অপরিচ্ছন্ন বলিয়া বোধ হইবে ইহাতে আর বিচিত্র কি?

এই সময়ে কি কর্ত্তব্য? শুভকামী মাত্রেই সাধনাভ্যাসের পূর্ব্বেই মনে দৃঢ় প্রতিজ্ঞা করিয়া লইবেন:—**যাহা বাজে চিন্তা বা মিথ্যা সঙ্কল্প তাহা কিছুতেই মনে আসিতে দিব না।** তার পর ভাবিয়া দেখা উচিত যে দিনরাত তো আমরা সংসার-চিন্তাই করিতেছি, তাহার মধ্যে অতি অল্পক্ষণ মাত্র আমরা ভগবচ্চিন্তায় মনোনিবেশ করি, এই সময়টিও যাহাতে বৃথা না যায়, সে বিষয়ে আমাদের সাবধান না হইলেই নয়। এই একটু মাত্র সময়, এ সময় ভগবচ্চিন্তা ব্যতীত অন্য চিন্তার স্থান থাকা কোন মতেই উচিত হইবে না। এ বিষয়ে আমাকে দৃঢ় থাকিতেই হইবে।

অবশ্য খুব চেষ্টা, খুব দৃঢ়তা থাকিলেও, তবু দেখিবে কতবার তোমার চেষ্টা ব্যর্থ হইতেছে। সঙ্কল্প-বিকল্প আসিয়া মনে জুড়িয়া বসিতেছে। এই তুমি যাহা ভাবিবে না, মনে করিয়াছিলে, অজ্ঞাত-সারে সেই চিন্তাতেই তুমি নিবিষ্ট আছ দেখিয়া স্তম্ভিত হইয়া যাইবে। ইহার ঔষধ যেমনি চেতনা হইবে তেমনি সজোরে বলিবে "দূর হ"—"দূর হ"।

ভগবান্ অর্জ্জুনকে বলিতেছেন—

"যতো যতো নিশ্চলতি মনশ্চঞ্চলমস্থিরম্।
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ গী, ৬ অ।

স্বভাবতঃ চঞ্চল এবং অস্থির এই মন যখনই অভ্যাসবশতঃ বিষয় হইতে বিষয়ান্তরে ছুটিয়া বেড়াইবে, তখন সেই সেই বিষয় হইতে ইহাকে ফিরাইয়া আত্মাতেই স্থির করিবে।

ইহার মত ঔষধ আর নাই। কিন্তু বড়ই ধৈর্য্য চাই, এবং ভগবানকে লাভ করিবার জন্য প্রাণের ভিতরকার তীব্র আগ্রহ চাই। মনকে জয় করা কঠিন ব'লেই তো মনের উপর আধিপত্যের মত এতবড় আধিপত্য আর কোথাও স্বীকার করা হয় নাই। শ্রীমৎ শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন—"জিতং জগৎ কেন, মনো হি যেন" 'কে সমস্ত জগৎ জয় করিয়াছে?' 'যে মনকে জয় করিয়াছে।' অর্জ্জুনও এই মনকে স্থির করা অসাধ্য মনে করিয়া কাতরকণ্ঠে ভগবান্‌কে নিজ অক্ষমতা জ্ঞাপন করিয়াছিলেন। কিন্তু জগদ্‌গুরু করুণাময় শ্রীকৃষ্ণ কি উত্তর করিলেন?—

"অসংশয়ং মহাবাহো মনো দুর্নিগ্রহং চলম্।
অভ্যাসেন তু কৌন্তেয় বৈরাগ্যেণ চ গৃহ্যতে।" গী, ৬ অ।

মন দুর্নিগ্রহ ও চঞ্চল ইহাতে সংশয় নাই, কিন্তু হে কৌন্তেয়, অভ্যাস দ্বারা এবং বৈরাগ্য দ্বারা এই মনকে নিগৃহীত করা যায়। এত বড় ভরসার কথা আর কি থাকিতে পারে? তার পর যে কথাটি তিনি বলিয়াছেন তাহাও স্মরণ রাখিতে হইবে—

"অসংযতাত্মনো যোগো দুষ্প্রাপ ইতি মে মতিঃ।
বশ্যাত্মনা তু যততা শক্যোঽবাপ্তুমুপায়তঃ॥" গী, ৬অ।

যাঁহার চিত্ত সংযত নহে, এতাদৃশ ব্যক্তির পক্ষে "যোগ" দুষ্প্রাপ্য ইহা আমার মত। কিন্তু সংযতচিত্ত ব্যক্তি প্রযত্নশীল হইলে "যোগ" পাইতে পারেন।

চিত্তবৃত্তি ও তাহার নিরোধ। মহর্ষি পতঞ্জলি "যোগের" স্বরূপ-লক্ষণ নির্দ্দেশ করিয়াছেন :—

"যোগশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধঃ।"

চিত্তবৃত্তি নিরোধের নাম "যোগ"। প্রথমতঃ দেখা যাউক, কি জন্য চিত্ত চঞ্চল হইয়া জীবকে সুখ, দুঃখ ও মোহাদিতে আচ্ছন্ন করে? গীতায় আছে :—

"সত্ত্বং রজস্তম ইতি গুণাঃ প্রকৃতিসম্ভবাঃ।
নিবধ্নন্তি মহাবাহো দেহে দেহিনমব্যয়ম্॥" গী, ১৪ অ।

হে মহাবাহো, সত্ত্ব, রজ, তম এই তিন গুণ প্রকৃতি হইতে উৎপন্ন হইয়া দেহস্থিত নির্ব্বিকার দেহীকে (সুখ দুঃখ ও মোহাদিতে) আবদ্ধ করে।

"সত্ত্বং সুখে সঞ্জয়তি রজঃ কর্ম্মণি ভারত।
জ্ঞানমাবৃত্য তু তমঃ প্রমাদে সঞ্জয়ত্যুত॥" গী, ১৪ অ।

হে ভারত সত্ত্বগুণ দেহীকে সুখে আবদ্ধ করে, রজোগুণ কর্ম্মে আবদ্ধ করে, এবং তমোগুণ জ্ঞানকে আবরণ করিয়া প্রমাদে আবদ্ধ করে।

"রজস্তমশ্চাভিভূয় সত্ত্বং ভবতি ভারত।
রজঃ সত্ত্বং তমশ্চৈব তমঃ সত্ত্বং রজস্তথা॥" গী, ১৪ অ।

হে ভারত, কদাচিৎ রজ এবং তমোগুণকে পরাভূত করিয়া সত্ত্ব-গুণ উদ্ভূত হয়; কখনও সত্ত্ব এবং তমোগুণকে পরাভূত করিয়া রজোগুণ উদ্ভূত হয়; আর কখন বা সত্ত্ব এবং রজোগুণকে পরাভূত করিয়া তমোগুণ উদ্ভূত হয়।

মনে এই দেবাসুরের সংগ্রামের আর বিরাম নাই। প্রকৃতির এই ত্রিগুণজাত বিবিধ অবস্থা হইতে চিত্তকে পরিত্রাণ করিতে না পারিলে শান্তিলাভ করিবার আশা বিড়ম্বনা মাত্র।

এই চিত্তের সঙ্কল্প-বিকল্পাত্মক বিবিধ অবস্থা আছে। মহর্ষি পতঞ্জলি তাহাকে পাঁচ ভাগে ভাগ করিয়াছেন॥ (১) "ক্ষিপ্ত"—রজোগুণের আধিক্যে চিত্ত যখন অত্যন্ত চঞ্চল হয়। (২) "মূঢ়"—তমোগুণের প্রাবল্যে চিত্ত যখন মোহাচ্ছন্ন ও নির্ব্বেদ অবস্থা লাভ করে অর্থাৎ আলস্য ও জড়ভাবাপন্ন হয়। (৩) "বিক্ষিপ্ত"—চিত্তকে স্থির করিবার সময় যে অস্থিরতা লক্ষিত হয়। (৪)"একাগ্র"—সত্ত্ব-গুণের আধিক্যে যখন ধ্যেয় বস্তুতে চিত্তের একতান প্রবাহ হয়। (৫) "নিরুদ্ধ"—চিত্ত যখন সঙ্কল্প-বিকল্প-রহিত হইয়া একটি অনির্ব্বচনীয় স্থির অবস্থা লাভ করে।

ক্ষিপ্ত ও মূঢ় চিত্তে "যোগ" লাভ হয় না। বিক্ষিপ্ত অর্থাৎ যাহারা সংসারের আসক্তিও ত্যাগ করিতে পারে না, এবং ভগবানকেও চায়, তাহাদের চিত্তের অবস্থার নাম বিক্ষিপ্ত। এই বিক্ষিপ্ত অবস্থাকেই চেষ্টা ও সাধন দ্বারা "একাগ্র" ও "নিরুদ্ধ" করিয়া তুলিতে হইবে।

চিত্তের বৃত্তিও পাঁচটি। প্রমাণ (প্রত্যক্ষ, অনুমান, আগম);

বিপর্য্যয় (মিথ্যা জ্ঞান); বিকল্প (যাহার অস্তিত্ব নাই অথচ কল্পনায় সেই বিষয়ের অনুভব করি যে বৃত্তি দ্বারা); নিদ্রা; স্মৃতি। এই সকল চিত্ত বৃত্তির নিরোধ করিতে হইলে যে সব সাধন করিতে হইবে, তন্মধ্যে একটি এই :—

"অভ্যাসবৈরাগ্যাভ্যাম্ তন্নিরোধঃ।"

অভ্যাস ও বৈরাগ্যের দ্বারা চিত্ত বৃত্তির নিরোধ হইতে পারে। ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণও এই কথাই বলিয়াছেন। অভ্যাসের দ্বারা কি না হয়? যাহা দুঃসাধ্য তাহা সুসাধ্য হয়। যাহা অতিশয় কঠোর তাহাই আবার পরে সহজ বলিয়া মনে হয়। অভ্যাসের শক্তি দেখনা কেন, আমারা যে চিত্তকে স্থির করিতে পারিতেছি না ইহাও এই অভ্যাসের ফল। কত সংস্কার কত অভ্যাস বোঝার মত মনের উপর চাপিয়া রহিয়াছে, সে বোঝা না নামাইতে পারিলে আমাদের আর গতি নাই। যদিও মনকে স্থির করা সহজ নহে, তথাপি কোন প্রকারে স্থির করাই চাই। মনকে স্থির করিবার অভ্যাস না করিলে আমরা কোন অবলম্বন পাইব না। চঞ্চল জলের মধ্যে যেমন আমাদের বিকৃত রূপ দেখা যায়, তদ্রূপ চঞ্চল চিত্তে আত্মার যথার্থ স্বরূপ প্রতিবিম্বিত হয় না। স্থির জলে যেমন প্রতিবিম্বকে অবিকৃত দেখায় তদ্রূপ স্থির মনের মধ্যেই আত্মার অবিকৃত স্বরূপ স্পষ্ট হইয়া উঠে। সেই জন্য স্থির মনকে যোগ শাস্ত্রে আত্মা বলা হইয়াছে। যিনি এই স্থির অবস্থা লাভ করিয়াছেন তিনিই ভগবানের প্রসন্ন প্রফুল্ল মুখারবিন্দ দেখিয়া আপনার জন্মজীবন সার্থক করিয়া-য়াছেন। এক দিনের জন্যও এই রসাস্বাদনের যিনি সৌভাগ্য লাভ

করিয়াছেন, তাঁহার অন্য সুখকে সুখ বলিয়া বোধ হয় না—অন্য লাভকে লাভ বলিয়াই মনে হয় না।

"যং লব্ধ্বা চাপরং লাভং মন্যতে নাধিকং ততঃ।
যস্মিন্ স্থিতো ন দুঃখেন গুরুণাপি বিচাল্যতে॥
তং বিদ্যাদ্দুঃখসংযোগ বিয়োগং যোগসংজ্ঞিতম্।
স নিশ্চয়েন যোক্তব্যো যোগোঽনির্ব্বিণ্ণ চেতসা" ॥ গী, ৬অ।

যোগী যে অবস্থায় অপর লাভকে তাহা অপেক্ষা অধিক মনে করেন না, যে অবস্থায় থাকিলে মহাদুঃখেও অভিভূত হন না, তাহাই যোগ শব্দ বাচ্য। এই অবস্থাবিশেষ সুখ-দুঃখ-সম্পর্কশূন্য যোগ শব্দবাচ্য জানিবে। নির্ব্বেদরহিত চিত্তের দ্বারা নিশ্চিত সেই যোগ অভ্যাস করিবে।

এই দুই শ্লোকে ভগবান্ শ্রীকৃষ্ণ যোগযুক্তের অবস্থা বর্ণন করিয়াছেন। যোগাভ্যাসের দ্বারা একটি অনির্ব্বচনীয় অতীন্দ্রিয় ভূমানন্দ অবস্থা লাভ হয়—যে অবস্থায় সংসারের অন্য কোন সুখকে আর সুখ বলিয়া বোধ হয় না। কিন্তু যত দিন এই অবস্থা লাভ না হয় ততদিন কি করিতে হইবে? **অভ্যাস ও বৈরাগ্য সাধন।**

তৃতীয় অধ্যায়

—:০:—

অষ্টাঙ্গ যোগ

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে যোগের আটটি অঙ্গ—"যমনিয়মাসন-প্রাণায়ামপ্রত্যাহারধারণাধ্যান সমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি।"

যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি যোগের এই অষ্টাঙ্গ।

অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (চৌর্য্যের অভাব), ব্রহ্মচর্য্য (শুক্রধারণ), অপরিগ্রহ (কোন বিষয় ভোগ করিবার জন্য গ্রহণ না করা)—ইহাদের নাম "যম"। শৌচ (ভিতর ও বাহিরের নির্ম্মলতা-সাধন), সন্তোষ, তপস্যা, স্বাধ্যায় ও ঈশ্বর প্রণিধান, ইহাদের নাম নিয়ম। সিদ্ধাসন, পদ্মাসন প্রভৃতির নাম আসন। প্রাণবায়ুর সংযমের নাম প্রাণায়াম। ইন্দ্রিয়নিরোধের নাম প্রত্যাহার। একদেশে চিত্তের ধারণ বা বন্ধনকে ধারণা বলে। চিত্তবৃত্তির একতানতার নাম ধ্যান। ধ্যান করিতে করিতে চিত্ত যখন ধ্যেয়াকারেই পরিণত হয়, তখন সেই অবস্থার নাম সমাধি।

প্রাণায়াম ও মন্ত্রযোগ। মনকে সঙ্কল্পশূন্য করিতে না পারিলে চিত্ত প্রশান্ত হয় না। কিন্তু অনেক সময় মনকে সঙ্কল্পশূন্য করিবার অভ্যাস এত কালসাপেক্ষ যে, আমাদের ধৈর্য্যচ্যুতি ঘটিবার সম্ভাবনা আছে। সেই জন্য যোগীরা মন্ত্র জপ ও কেহ কেহ প্রাণায়াম অভ্যাস

করিতে বলিয়াছেন। জপের মধ্যেও মন দিতে দিতে মন বেশ সংযত হইয়া সঙ্কল্প বিকল্প রহিত হইয়া পড়ে। প্রাণায়ামেও ঠিক তাই হয়। ভগবান্ গীতাতে বলিয়াছেন—"যোগঃ কর্ম্ম সুকৌশলম্" —সুকৌশল কর্ম্মই যোগ। এটা বেশ পাকা কথা। এখন সুকৌশল কর্ম্ম কি, তাহা দেখা যাক। কুশলতা-সহকারে যে কর্ম্ম করা যায়—তাহাই সুকৌশল কর্ম্ম এবং ইহাতেই কর্ম্ম সিদ্ধি হয়। কোন বিষয়ে সফলতা লাভ করিতে হইলেই তাহার প্রতি সমস্ত চেষ্টাকে একাগ্র করিয়া দিতে হয়, নচেৎ কোন কাজেই সফলতা লাভ হয় না। পরমাত্মার সহিত যদি আমরা মনের যোগ স্থাপন করিতে চাই—তবে আমাদের সমস্ত চেষ্টাকে ঈশ্বরমুখী করিয়া দিতে হইবে। মনকে ঈশ্বরাভিমুখী করিবার অনেক উপায় গীতাতে কথিত হইয়াছে। তন্মধ্যে প্রাণায়ামেরও উল্লেখ আছে।

"অপানে জুহ্বতি প্রাণং প্রাণেঽপানং তথাপরে।
প্রাণাপানগতী রুদ্ধা প্রাণায়ামপরায়ণাঃ॥" গী, ৪র্থ অ।

অপর কেহ কেহ অপান বায়ুকে প্রাণ বায়ুতে হোম করেন এবং কেহ কেহ প্রাণ এবং অপানের গতি রুদ্ধ করিয়া প্রাণায়াম পরায়ণ হইয়া থাকেন।

পাতঞ্জল দর্শনে আছে—

'প্রচ্ছর্দ্দনবিধারণাভ্যাং বা প্রাণস্য'

প্রাণের নিঃসারণ ও বিধারণ দ্বারাও চিত্তস্থৈর্য্য লাভ হইতে পারে। এই উপায়টি আমাদের দেশে এক সময় সকলেই অবলম্বন করিয়াছিলেন বলিয়া আমার দৃঢ় বিশ্বাস। মহাভারতে, ভাগবতে

ও অন্যান্য পুরাণে এমন কি উপনিষদাদির মধ্যেও এই প্রাণায়ামের যথেষ্ট উপদেশ বর্ণিত আছে, দেখিতে পাওয়া যায়। তন্ত্রের তো কথাই নাই।

প্রাণায়াম কি? মোটের উপর শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি রুদ্ধ করার কৌশলের নামই প্রাণায়াম। প্রাণায়াম একটি বৈজ্ঞানিক উপায়, সেইজন্য বিদ্বৎ-সমাজেও ইহা যথেষ্ট সমাদর লাভ করিয়াছে।

ঋষিরা দেখিয়াছিলেন বিশেষ বিশেষ কর্ম্ম ও বিশেষ বিশেষ চিন্তার সহিত শ্বাসপ্রশ্বাসেরও পরিবর্ত্তন ঘটিয়া থাকে। শ্বাস-প্রশ্বাস কোন উপায়ে হঠাৎ যদি বন্ধ হইয়া যায়, তাহার সঙ্গে সঙ্গে মনের চাঞ্চল্যও তিরোহিত হয়। তাই তাঁহারা ধরিলেন, শ্বাসপ্রশ্বাসটা চলে বলিয়াই মনও চঞ্চল; যদি আমরা কোন কৌশলে এই শ্বাস প্রশ্বাসের গতি রোধ করিয়াও জীবিত থাকিতে পারি তবে বাঁচিয়া থাকিয়াও মনকে স্থির করা যাইতে পারে।

"চলে বাতে চলচ্চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ।"

প্রাণবায়ু চঞ্চল বলিয়া চিত্তও চঞ্চল, প্রাণবায়ুকে নিশ্চল করিলে চিত্তও নিশ্চল হয়। মনীষীরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন, যে প্রাণী স্বভাবতঃ যতটা অচঞ্চল, তাহার শ্বাস প্রশ্বাসের চাঞ্চল্যও সেই পরিমাণে কম। তা ছাড়া তাঁরা দেখিলেন, এই শ্বাসপ্রশ্বাস আমরা জীবনের সহিত পাইয়াছি, এবং আমরা যাহাকে মৃত্যু বলি তাহাও এই শ্বাস-প্রশ্বাসের গতিরুদ্ধ হইলেই ঘটিবে। নিশ্বাস-প্রশ্বাসের মত চিরসঙ্গী আর আমাদের কেহই নাই। বিদ্যা বল, জ্ঞান বল, মেধা বল, বা অর্থ সামর্থ্য বল, ইহাদের মধ্যে কাহাকেও

আমরা সঙ্গে করিয়া লইয়া আসি না, এবং যখন আমাদের মৃত্যু আসিয়া আক্রমণ করিবে, তখনও এ সকল বিশেষ কোন কাজে লাগিবে না কিন্তু এই নিশ্বাস জীবনের প্রথম দিন হইতে আমরণ কাল সকল অবস্থাতেই আমাদের সঙ্গে সঙ্গে রহিয়াছে ও থাকিবে। শরীর, রূপ, যৌবন সকলেরই মালিন্য ঘটে, ধ্বংসও ঘটে; কিন্তু ইহার কোন পরিবর্ত্তন বা ধ্বংস নাই, সেই একই রকম চিরকাল বহিয়া চলিয়াছে। জগতের সমস্ত নশ্বরতার মধ্যে ইহার একটি আশ্চর্য্য অবিনশ্বর ভাব দেখিয়া ইহাকেই তাঁহারা ভগবানের নিকট পৌঁছিবার একটি বিশিষ্ট পথ বলিয়া মনে করিয়াছিলেন। শ্বাস যেখানে লয় হইয়া যায়, সেই স্থানকে তাঁহারা নির্ম্মল ব্রহ্মস্থান, কেহ বা আবার বিষ্ণুর পরম পদ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন।

"নিষ্কলং তং বিজানীয়াৎ শ্বাসো যত্র লয়ং গতঃ।
তন্মনো বিলয়ং যাতি তদ্ বিষ্ণোঃ পরমং পদম্।"

বাস্তবিক এই শ্বাসপ্রশ্বাসই আমাদের চির অবলম্বন এবং নিত্য আশ্রয়স্বরূপ। শ্বাসের সঙ্গেই আমাদের সব ফুরাইয়া যায়। শ্বাসই আমাদের একমাত্র সম্বল। যোগীশ্বরেরা বলিয়াছেন, শ্বাসের বহির্নির্গমনের জন্যই আমাদের চিত্ত চঞ্চল ও বিক্ষিপ্ত হয় এবং এই বিক্ষিপ্ত চিত্তে বিচিত্র সংসারবাসনাসমূহ জাগিয়া উঠে। বিক্ষিপ্ত চিত্তই সমস্ত সংশয়ের আশ্রয়। তাই তাঁহারা বলিয়াছেন, যদি এই শ্বাসের বাহিরে যাওয়া-আসা বন্ধ করিয়া দেওয়া যায়, তবে মুক্তি আমাদের করামলকের ন্যায় আয়ত্ত হয়। যিনি যতই চেষ্টা করুন, প্রাণবায়ুর গতায়াত রুদ্ধ করিতে না পারিলে, বাসনা ও

বক্ষেপের কবল হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া সুকঠিন। মনু বলিয়া-ছেন :—

"দহ্যন্তে ধ্মায়মানানাং ধাতূনাং হি যথা মলাঃ।

তথেন্দ্রিয়াণাং দহ্যন্তে দোষাঃ প্রাণস্য নিগ্রহাৎ॥"

অগ্নি দ্বারা উত্তপ্ত হইলে ধাতুর মল সকল যেমন দূরীভূত হয়, তদ্রূপ প্রাণায়াম দ্বারা প্রাণবায়ুর নিগ্রহ করিলে ইন্দ্রিয়গণের সমুদয় দোষ দগ্ধ হইয়া যায়।*

প্রাণায়াম সম্বন্ধে অনেক উপদেশ যোগশাস্ত্রে দেখিতে পাওয়া যায়; কিন্তু সেগুলি বড়ই কঠিন এবং উপযুক্ত গুরুর সাহায্য-সাপেক্ষ। এমন কি, ঐ সকল অভ্যাস করিতে গিয়া অজ্ঞতা বশতঃ অনেকে দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত হইয়াছেন। এইসকল সাধনে যে সকল নিয়ম ও উপায় অবলম্বিত হয়, তাহা এখনকার দিনে নানা কারণে এক প্রকার অসাধ্য। তবে এটা স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য, ইন্দ্রিয়-চাঞ্চল্য ও মনকে সংযত করিতে না পারিলে চিত্তকে ঈশ্বরাভিমুখ করা একেবারেই অসম্ভব। যোগাভ্যাসের জন্য বড়ই কঠোর আত্মসংযমের প্রয়োজন। আহার-বিহার সম্বন্ধেও

* সিদ্ধভক্ত মহাত্মা কবির বলিয়াছেন "শ্বাস শ্বাস সুমিরণ করো, আওর উপায় কছু নাহি।" এই শ্বাসের সাধন সকল সম্প্রদায়ের মধ্যেই দেখিতে পাওয়া যায়। বৈষ্ণব সম্প্রদায়েও ইহা গৃহীত হইয়াছে। বৈষ্ণবদের মধ্যে 'সহজিয়া' বলিয়া একটি সম্প্রদায় আছে, তাহারাও এই প্রাণায়ামের সাহায্যে সাধনা করে। জন্মের সহিত এই শ্বাসকে পাওয়া যায়, এই জন্য ইহার সাধনাকে 'সহজ সাধন' বলিয়া থাকে। এই 'সহজ সাধনের' কথা চণ্ডীদাসও উল্লেখ করিয়াছেন।

অনেক নিয়ম মানিয়া চলিতে হয়। সে সম্বন্ধে আলোচনা পরে করিব। এ সকল বিষয়ে অভিজ্ঞ গুরুর সাহায্য লওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। শ্বাস-প্রশ্বাসকে নিরুদ্ধ করিবার যেটা অত্যন্ত সহজ এবং আশঙ্কাবিহীন উপায় সেটা আমি বলিতেছি, যিনি ইচ্ছা করেন অভ্যাস করিয়া দেখিতে পারেন। পদ্মাসনে বসিয়া মেরুদণ্ডকে সোজা রাখিয়া নিবিষ্টচিত্তে এই যে অবিরত শ্বাস-প্রশ্বাস পড়িতেছে তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সহিত কোন মন্ত্র মনে মনে জপ করা। শ্বাস-প্রশ্বাস যে, উঠিতেছে পড়িতেছে, এটাতে মন রাখিতে পারিলেও মন অতিঅনায়াসে স্থির হয়। এ অভ্যাসটা দাঁড়াইয়া, চলিয়া, শুইয়া, বসিয়া সকল অবস্থাতেই সম্ভব হয়, অথচ শ্বাস-প্রশ্বাস জোরে জোরে টানা ফেলা করিবার কোন আবশ্যক হয় না।

চিত্তবিক্ষেপ দূর করিবার জন্য আরও একটী উপায় মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন—"তৎপ্রতিষেধার্থম্ একতত্ত্বাভ্যাসঃ", চিত্ত বিক্ষেপ দূর করিবার জন্য এক তত্ত্বের অভ্যাস করিতে হইবে অর্থাৎ কোন একটি বস্তুতে বা মূর্ত্তিতে একদৃষ্টে তাকাইয়া থাকার অভ্যাস করা। চক্ষের পলক যতক্ষণ না পড়ে বা চক্ষে যতক্ষণ জল না আসে, ততক্ষণ পর্য্যন্ত একটি চিহ্নের দিকে তাকাইয়া থাকা। চিহ্নটি কিছুদিন অন্তর-অন্তর ছোট ছোট করিয়া দিতে পারিলে ভাল হয়, এবং ক্রমশঃ একবারে চিহ্নটি সরাইয়া দিতে হয়। "দৃষ্টিস্থিরো যত্র বিনাবলোকনম্"—অবলোকন না করিয়াও দৃষ্টি স্থির, এরূপ হইলে আর চিত্তবিক্ষেপ থাকে না। এইরূপ প্রত্যহ

অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল দুইবার অভ্যাস করিলে আশাতীত সুফল পাওয়া যায়। বলা বাহুল্য, যিনি যত অধিক সময় দিতে পারিবেন, তাঁহার চিত্ত স্থির করা তত সহজ হইবে।

"প্রাণায়ামৈর্দহেদ্দোষান্ ধারণাভিশ্চ কিল্বিষম্।" মনু

প্রাণায়াম দ্বারা ইন্দ্রিয় বিকারাদি দোষ সকল দগ্ধ করিবে; স্থান বিশেষে চিত্তবন্ধনরূপ ধারণা দ্বারা পাপ সকল নষ্ট করিবে।

মহর্ষি পতঞ্জলির মতে চিত্তস্থিরের আর একটি উপায়ঃ—

"মৈত্রীকরুণামুদিতোপেক্ষাণাং সুখদুঃখ-
পুণ্যাপুণ্যবিষয়াণাং ভাবনাতশ্চিত্তপ্রসাদনম্।"

সুখী, দুঃখী, পুণ্যাত্মা ও পাপীর বিষয়ে যথাক্রমে মৈত্রী করুণা, মুদিতা ও উপেক্ষা ভাবনার দ্বারা চিত্তপ্রসাদ লাভ হয়। কেননা অন্য লোকের সুখ দেখিলে আমরা কখন কখন ঈর্ষান্বিত হই, আমাদের কেহ শত্রুতাচরণ করিলে তাহার দুঃখ-দুর্গতি দেখিতে ইচ্ছা হয়, এবং পাপকারীর প্রতি অতিশয় ঘৃণার সঞ্চার হয়। সংসারে থাকিলে এ সব ব্যাপার ঘটেই, এবং তাহাতে চিত্ত অত্যন্ত বিক্ষিপ্ত হয়। সুতরাং সুখীকে দেখিয়া যদি সুখলাভ করি, দুঃখীকে দেখিয়া যদি করুণার উদ্রেক হয়, পুণ্যাত্মাকে দেখিলে যদি আনন্দ লাভ হয়, এবং পাপীর পাপ ক্রিয়ার প্রতি যদি উপেক্ষা জন্মে, তবে চিত্তবিক্ষেপের অনেকগুলি কারণের একান্ত অভাব হওয়ায় চিত্ত একাগ্র হইয়া স্থৈর্য্য লাভ করে।

"ঈশ্বরপ্রনিধানাদ্বা।"

অথবা ঈশ্বরের প্রণিধান হইতেও একাগ্রতা লাভ হয়। এখানে

ঈশ্বর-অর্থে ভগবান্ অথবা ভগবদ্ভক্ত হইতে পারে। "ব্রহ্মবিদ্ ব্রহ্মৈব ভবতি,"—'ব্রহ্মবিৎ ব্রহ্মেরি সমান।' ইহা শ্রুতির কথা। বাস্তবিকই ভগবদ্ভক্তের এতাদৃশ প্রভাব যে, তাঁহাদের স্মরণ করিতে করিতেও চিত্ত আনন্দে ভরিয়া যায়, এবং সংসারবন্ধন খসিয়া পড়ে ভক্তের কৃপা না হইলে ভগবানকে পাওয়া যায় না, সেই জন্য ভগবদ্ভক্তের সাধনা করিবার উপদেশ শাস্ত্রে আছে। বৈষ্ণবেরাও সেই জন্য শ্রীমতী রাধিকার অন্তরঙ্গ সখীদিগের মধ্যে এক-এক জনকে গুরুস্থানীয় করিয়া তাঁহাদের কৃষ্ণানুরাগের সহায়তা করিয়া কৃষ্ণভক্তি লাভ করিতেন। শ্রীমদ্ভাগবতে আছে, শ্রীকৃষ্ণ বলিতেছেন—"হে উদ্ধব, আমার ভক্তদিগের যাঁহারা ভক্ত তাঁহারা আমার অত্যন্ত প্রিয়ভক্ত।" সুতরাং ভক্ত ও ভক্তের নাথ এই জগদাধার বিশ্বপতি ভগবানকে ভক্তিযোগের দ্বারা ভজনা করিলে যে চিত্তের একাগ্রতা সম্পাদন হইবে তাহাতে আর বিচিত্র কি? বিষ্ণুপুরাণে আছে—

"প্রাণায়ামেন পবনৈঃ প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ৈঃ।
বশীকৃতৈস্ততঃ কুর্য্যাৎ স্থিরং চেতঃ শুভাশ্রয়ে॥"

প্রাণায়াম দ্বারা পবনকে ও প্রত্যাহার দ্বারা ইন্দ্রিয়সকলকে বশীভূত করিয়া অনন্তর শুভাশ্রয় ভগবানে চিত্তের একাগ্রতা সম্পাদন করিবে। ভগবানকে কি রকম ভাবে চিন্তা করিতে হইবে তাহার উপদেশ শ্রীমদ্ভাগবতে আছে—

"তত্রৈকাবয়বং ধ্যায়েদব্যুচ্ছিন্নেন চেতসা।
মনো নির্ব্বিষয়ং যুক্ত্বা ততঃ কিঞ্চন ন স্মরেৎ।
পদং তৎ পরমং বিষ্ণোর্মনো যত্র প্রসীদতি।"

ধারণার অভ্যাসের জন্য ভগবানের মূর্ত্তির এক এক অবয়ব চিন্তা করিয়া দৃঢ়তা সহকারে সমস্ত মূর্ত্তিতে চিত্ত স্থির করিতে হইবে, পরে মন হইতে ভগবানের মূর্ত্তিও পরিহার করিয়া কিছুই চিন্তা করিবে না। সেই বিষ্ণুর পরম পদ, তাহাতেই চিত্তের প্রশান্তি। উপর্যুক্ত রূপেও ঈশ্বরপ্রণিধান হইতে পারে।*

* মূর্ত্তি পূজা ইহাই পরম রহস্য। "সাধকানাং হিতার্থায় ব্রহ্মণো রূপকল্পনা" নচেৎ আর্য্য ঋষিরা পুতুল পূজার ব্যবস্থা করেন নাই।

অরূপ হইতেই যখন রূপময় জগতের উদ্ভব হইয়াছে তখন রূপ হইতেই আবার অরূপে পৌঁছান যায়। দক্ষ চিত্রকর যেমন তাহার মনোময় রূপকে চিত্রে প্রতিফলিত করিয়া দেখান, তখন ইহা অবশ্যই সম্ভব যে, ভক্তের হৃদয়পটে ভগবানের অসামান্য সৌন্দর্য্যের যে ছায়া আসিয়া পড়ে তাহাই ভক্ত বাহিরে অঙ্কিত করিয়া আবার পূজা করেন। অন্তরে এবং বাহিরে দুইদিকে তাঁহার পূজা চলিলে তবেই পূজার পূর্ণতা লাভ হয়।

চতুর্থ অধ্যায়

—:*:—

যোগশিক্ষা বিশেষভাবে কি জন্য প্রয়োজন ?

যোগাভ্যাস দ্বারা আমরা আত্মার আনন্দময় স্বরূপ দেখিতে পাই। দুগ্ধমন্থনে নবনীত প্রাপ্তির ন্যায় যোগাভ্যাস দ্বারা আমরা আত্মাকে দেহ হইতে পৃথক করিয়া বুঝিতে পারি। ইহাতেই আমাদের দেহাত্মবুদ্ধির কঠিন নিগড় হইতে মুক্তিলাভ হয় যোগাভ্যাসের দ্বারা আত্মার শুভ্র জ্যোতির্ম্ময়স্বরূপ প্রকাশিত হয়। ক্রমশঃ সর্ব্বভূতে আপনার স্বরূপ দর্শন করিয়া আত্মা যে সর্ব্বভূতস্থিত এবং সকলের সহিত অভিন্ন এইরূপ চরম অপরোক্ষ জ্ঞান আসিয়া উপস্থিত হয়। ভেদবুদ্ধি তিরোহিত হইলে এক অনির্ব্বচনীয় আনন্দময় অবস্থার সাক্ষাৎ হয়। সেইখানে আমাদের সারা জীবনের অতৃপ্তি এক মুহূর্ত্তে লয় হইয়া যায়। তখনই প্রকৃতি-পুরুষের অধীশ্বর পুরুষোত্তম নারায়ণের সহিত জীবের মিলন হয়। জীবাত্মা আপনার চিরসখা চিরদয়িত পরমাত্মাকে দর্শন করিয়া কৃতার্থ হয়। এই যে বাঞ্ছিতের সহিত মিলন, ইহারই নাম যোগ, ইহাই সাধনার চরম সিদ্ধি, ইহাই জীবাত্মার পরম তৃপ্তি এবং ইহাই জীবের পরম সম্পদ ও পরম ধাম।

তারকব্রহ্ম যোগ

"পরস্তস্মাত্তু ভাবোঽন্যোঽব্যক্তোঽব্যক্তাৎ সনাতনঃ।
যঃ স সর্ব্বেষু ভূতেষু নশ্যৎসু ন বিনশ্যতি॥" গী, ৮ অ।

সেই চরাচরের কারণভূত অব্যক্ত হইতেও শ্রেষ্ঠ অতীন্দ্রিয় অনাদি যে একটি ভাব আছে, তাহা সমুদায় ভূত বিনষ্ট হইলেও বিনষ্ট হয় না।

"অব্যক্তোঽক্ষর ইত্যুক্তস্তমাহুঃ পরমাং গতিম্।
যং প্রাপ্য ন নিবর্ত্তন্তে তদ্ধাম পরমং মম॥" গী, ৮ অ।

শ্রুতিতে যিনি অব্যক্ত অক্ষর পুরুষ বলিয়া কথিত হন, তিনি জীবের পরমা গতি। যাহা পাইয়া আর পুনরায় প্রত্যাবৃত্ত হইতে হয় না, তাহাই আমার পরম ধাম।

"পুরুষঃ স পরঃ পার্থ ভক্ত্যা লভ্যস্ত্বনন্যয়া।
যস্যান্তঃস্থানি ভূতানি যেন সর্ব্বমিদং ততম্॥" গী, ৮ম অ।

হে পার্থ, যাহাতে ভূতগণ রহিয়াছে এবং যিনি সমুদায় জগৎ ব্যাপিয়া আছেন, সেই পরম পুরুষ একান্ত ভক্তি দ্বারাই লভ্য।

"তন্দুর্দর্শং গূঢ়মনুপ্রবিষ্টং
গুহাহিতং গহ্বরেষ্ঠম্পুরাণম্।
অধ্যাত্মযোগাধিগমেন দেবং
মত্বা ধীরো হর্ষশোকৌ জহাতি॥" কঠোপনিষদ্।

সুদুর্দর্শ হৃদয়স্থিত দুর্গম স্থানে অবস্থিত সেই পুরাণ পুরুষকে অধ্যাত্ম যোগবলেই উপলব্ধি করিয়া জ্ঞানিগণ আনন্দ ও শোক হইতে মুক্তি লাভ করেন।

"যদক্ষরং বেদবিদো বদন্তি
বিশন্তি যদ্ যতয়ো বীতরাগাঃ।
যদিচ্ছন্তো ব্রহ্মচর্য্যং চরন্তি।" গী, ৮ম ঝ.

বেদবিদেরা যাঁহাকে অক্ষর বলেন, আসক্তিশূন্য যতিগণ যাঁহাতে প্রবেশ লাভ করেন এবং যাঁহাকে জানিতে ইচ্ছা করিয়া ব্রহ্মচর্য্য করিয়া থাকেন।

"এতদ্ধ্যেবাক্ষরং ব্রহ্ম এতদেবাক্ষরম্পরং
এতদ্ধ্যেবাক্ষরং জ্ঞাত্বা যো যদিচ্ছতি তস্য তৎ॥"

এই অক্ষরই ব্রহ্ম এবং এই অক্ষরই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। এই অক্ষরকেই জানিয়া যাহা ইচ্ছা করা যায়, তাহাই লাভ করিতে পারা যায়।

"অঙ্গুষ্ঠমাত্রঃ পুরুষো জ্যোতিরিবাধূমকঃ।
ঈশানো ভূতভব্যস্য স এবাদ্য স উ শ্বঃ॥" কঠঃ।

সেই অঙ্গুষ্ঠমাত্র পুরুষ ধূমহীন জ্যোতির ন্যায় প্রকাশমান। তিনি ভূত এবং ভবিষ্যতের নিয়ন্তা। তিনি আজও আছেন তিনি কালও আছেন।

"অঙ্গুষ্ঠমাত্রঃ পুরুষো মধ্য আত্মনি তিষ্ঠতি।
ঈশানো ভূতভব্যস্য ন ততো বিজুগুপ্সতে॥" কঠঃ।

সেই অঙ্গুষ্ঠমাত্র পুরুষ হৃদয়ের মধ্যস্থলে অবস্থান করিতেছেন তিনি ভূত এবং ভবিষ্যতের নিয়ন্তা। ইঁহাকে এইরূপ জানিয়া জ্ঞানিগণ কাহাকেও দ্বেষ করেন না।

"বৃহচ্চ তদ্দিব্যমচিন্ত্যরূপং
সূক্ষ্মাচ্চ তৎ সূক্ষ্মতরং বিভাতি।

দূরাৎ সুদূরে তদিহান্তিকে চ
পশ্যৎস্বিহৈব নিহিতং গুহায়াম্॥" মুণ্ডক-উপ।

এই আত্মা অত্যন্ত বৃহৎ দিব্য ও অচিন্ত্যরূপ। আবার সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মরূপে প্রতিভাত হন। ইনি দূর হইতে সুদূরে এবং নিকট হইতেও নিকটে আছেন। যাঁহারা ইঁহাকে দেখিতে চান, তাঁহারা ইঁহাকে হৃদয়-গুহাতেই দেখিতে পান।

"মনসৈবেদমাপ্তব্যং নেহ নানাস্তি কিঞ্চন।
মৃত্যোঃ সঃ মৃত্যুং গচ্ছতি য ইহ নানেব পশ্যতি॥" কঠঃ।

মনেরই দ্বারা ইঁহাকে পাওয়া যায়। এই অক্ষর পুরুষ বহু নহেন। যে ইঁহাকে এইরূপ ভাবে না দেখিতে পায়, সে মৃত্যু হইতে মৃত্যুতে গমন করে।

এই অক্ষর পুরুষকে কাহারা লাভ করিবে?

"অনন্যচেতাঃ সততং যো মাং স্মরতি নিত্যশঃ।
তস্যাহং সুলভঃ পার্থ নিত্যযুক্তস্য যোগিনঃ॥" গী, ৮ম অ।

অনন্যচিত্ত হইয়া যিনি আমায় প্রতিদিন নিরন্তর স্মরণ করেন, হে পার্থ, নিত্যযুক্ত সেই যোগীর পক্ষে আমি সুলভ।

"বিজ্ঞানসারথির্যস্তু মনঃপ্রগ্রহবান্নরঃ।
সোঽধ্বনঃ পারমাপ্নোতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমম্পদম্॥" কঠঃ।

জ্ঞান যাঁহার সারথি, মন যাঁহার প্রগ্রহ (অর্থাৎ রশ্মি), তিনিই সংসার-পথকে অতিক্রম করিয়া বিষ্ণুর পরম পদকে প্রাপ্ত হন।

পঞ্চম অধ্যায়

ভক্তিযোগ

একটা কথা এখানে বলা আবশ্যক। যাহা কিছুই আমরা অনুষ্ঠান করি না কেন, যত বড় জ্ঞানীই আমরা হই না কেন, শ্রদ্ধা, বিশ্বাস যথেষ্ট মাত্রায় না থাকিলে সবই ভস্মে ঘি ঢালা হয়। মনস্থিরই বল, আর যা কিছুই বল, সকলই তাঁহাকে লাভ করিবার জন্য। তিনি যে আমাদের পরম সুহৃৎ, তিনি যে আমাদের পরমাত্মীয়, তিনি যে আমাদের সকল কথাই শুনিতে পান, এ কথা ভুলিয়া গেলে চলিবে না। আমরা প্রতিদিনই তাঁহার চরণপ্রান্তে আসিয়া একবার দাঁড়াইব। তাঁহাকে স্মরণ করিতে ইচ্ছা হউক বা না হউক, তবু প্রতিদিন নিয়মিত ভাবে তাঁহার কাছে আসিয়া দাঁড়াইব। সংসারের বিবিধ প্রলোভন আমাদের ভুলাইয়া সংসার-জালে জড়িত করুক, তবু প্রতিদিন তাঁহার চরণতলে আসিয়া নমস্কার করিব। এই সংসারাসক্ত মন লইয়াই, লোভ মোহে মলিন মনকে লইয়াই, দরিদ্রবেশে তাঁহার বিশ্ব-সভার মাঝখানে আসিয়া প্রত্যহ দাঁড়াইব। তিনি তো সহজ লভ্য ধন ন'ন। তাঁর প্রতি একান্ত ভক্তি তো সহজে আসে না। তবু তাঁহার কাছে প্রতিদিন করযোড়ে এই ভিক্ষা করিব, যেন তাঁহার পদারবিন্দে আমাদের ভক্তিলাভ হয়।

"বয়ন্ত্বাং স্মরামো বয়ন্ত্বাং ভজামো।
বয়ন্ত্বাং জগদসাক্ষিরূপং নমামঃ॥"

প্রথম-প্রথম ভক্তি না আসে শ্রদ্ধার সহিত তাঁহার নাম স্মরণ ও কীর্ত্তন করিয়া যাও, ক্রমশঃ তাহা আসিয়া উপস্থিত হইবে। ভগবান্ গীতায় বলিয়াছেন "শ্রদ্ধাবান্ লভতে জ্ঞানং"—শ্রদ্ধাবান্ জ্ঞান লাভ করিয়া থাকেন। এই শ্রদ্ধাই আমাদের প্রধান সম্বল। মনে একটু আগ্রহ-ভালবাসা জন্মিলেই শ্রদ্ধা হয়। ভক্তির অবতার চৈতন্য বলিয়াছেন :—

"যেরূপে লইলে নাম প্রেম উপজয়,
তার লক্ষণ শ্লোক শুন স্বরূপ রামরায়।"
"তৃণাদপি সুনীচেন তরোরিব সহিষ্ণুনা।
অমানিনা মানদেন কীর্ত্তনীয়ঃ সদা হরিঃ॥"

তৃণ অপেক্ষা আপনাকে অধম বলিয়া জানিবে, বৃক্ষ যেমন কাটিলেও কিছু বলে না, সেইরূপ সহিষ্ণুতা অবলম্বন করিবে। উত্তম হইয়া নিরভিমান হইবে; এবং ভগবানের অধিষ্ঠান জানিয়া জীবে সম্মান দিবে।

"এই মত হঞা যেই কৃষ্ণ নাম লয়।
শ্রীকৃষ্ণ চরণে তার প্রেম উপজয়॥"

ভক্তিশাস্ত্রেও আছে :—

"আদৌ শ্রদ্ধা ততঃ সঙ্গোঽথভজনক্রিয়া।
ততোঽনর্থনিবৃত্তিঃ স্যাত্ততো নিষ্ঠা রুচিস্ততঃ।
অথাসক্তিস্ততোভাবঃ ততঃ প্রেম··· ॥"

শ্রদ্ধাই ভগবানকে লাভ করিবার প্রথম সোপান, দ্বিতীয় সোপান সদালোচনা ও সাধুসঙ্গ এবং অসৎ আলোচনা ও অসৎসঙ্গ পরিবর্জ্জন। সাধুসঙ্গের অপার মহিমা। তাঁহাদের কথা শুনিলে, তাঁহাদের ভাব দেখিলে মনের কালিমা ঘুচিয়া যায়। তাঁহারা যে আনন্দে ভোর আছেন, তাঁদের সঙ্গ করিতে করিতে সেই আনন্দের ছিটা গায়ে আসিয়া লাগে। যে একবার সে রস আস্বাদন করিয়াছে, সংসার-রস তাহার কাছে অত্যন্ত বিরস ঠেকে। ইহা যথার্থই :—

"যদৈব সৎসঙ্গ স্তদৈব সদ্গতৌ
পরাবরেশে ত্বয়ি জায়তে রতিঃ।"

শ্রীমৎ শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন—

"কে হেতবো ব্রহ্মগতেস্তু সন্তি ?
সৎসঙ্গতির্দান বিচারতোষাঃ।"

তারপর উপাসনা বা সাধনা। শ্রীচৈতন্য যাহাকে "নাম কীর্ত্তন" বলিয়াছেন। গীতায় আছে "সততং কীর্ত্তয়ন্তো মাং যতন্তশ্চ দৃঢ়ব্রতাঃ"—যিনি দৃঢ়ব্রত হইয়া সংযতচিত্তে শ্রীভগবানের নাম কীর্ত্তন করেন তাঁহার চিত্ত উপরত হয়। চিত্ত বিষয় হইতে বিমুখ হইয়া তাঁহার চরণপদ্মে বিলুণ্ঠিত হয়। শরীর মন তাঁহাতে সর্ব্বতোভাবে নিমগ্ন করিয়া ফেলাই ভজনার চরম লক্ষ্য। কত অহঙ্কার,

কত চাপল্য, কত বিকার আমাদের চিত্তের উপর বোঝা হইয়া আছে, ভগবদ্ভজনারই দ্বারা সেই বোঝা নামাইতে পারা যায়, ইহারই নাম অনর্থ নিবৃত্তি। ইহাই ভক্তি সাধনের চতুর্থ সোপান। অনর্থনিবৃত্তি হইলেই নিষ্ঠা ও পরে রুচি হয়। এই রুচি বাড়িয়া গেলেই ভগবানে অহৈতুকী ভক্তি বা আসক্তি আসিয়া উপস্থিত হয়। তারপর ভাব, তারপর প্রেম। ইহাই মনুষ্য জীবনের পরম পুরুষার্থ। যিনি এইরূপ ভগবৎ প্রেম লাভ করিয়াছেন, তিনি এই ভীষণ সংসার সাগর হইতে উদ্ধার লাভ করেন। ভগবান্ স্বয়ং তাঁহার কাণ্ডারী হন।

"যে তু সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরাঃ
অনন্যেনৈব যোগেন মাং ধ্যায়ন্ত উপাসতে॥
তেষামহং সমুদ্ধর্ত্তা মৃত্যুসংসারসাগরাৎ।"
ভবামি ন চিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্॥" গী, ১২ অ।

কিন্তু যাঁহারা একান্ত ভক্তিযোগের দ্বারা সমুদায় কর্ম্ম আমাতে অর্পণ করিয়া মৎপরায়ণ হইয়া আমাকে ধ্যান করিয়া উপাসনা করেন, হে পার্থ! আমি মৃত্যুযুক্ত সংসার সমুদ্র হইতে শীঘ্রই আমাতে নিবেশিত-চিত্ত তাঁহাদিগের উদ্ধারকারী হই। শ্রীমদ্ভাগবতে ভক্তির লক্ষণ বলিয়াছেন :—

"মদ্গুণশ্রুতিমাত্রেণ ময়ি সর্ব্ব গুহাশয়ে।
মনোগতিরবিচ্ছিন্না যথা গঙ্গাম্ভসোঽম্বুধৌ॥
লক্ষণং ভক্তিযোগস্য নির্গুণস্য হ্যদাহৃতম্।
অহৈতুক্যব্যবহিতা যা ভক্তিঃ পুরুষোত্তমে॥"

যেমন গঙ্গার জল অবিচ্ছিন্ন হইয়া সমুদ্রের দিকে ধাবিত হয়, এইরূপ আমার গুণশ্রবণমাত্র আমার প্রতি যে অবিচ্ছিন্ন মনোগতি হয়, তাহাকে নির্গুণ ভক্তি বলে। এই ভক্তি ফলানুসন্ধানশূন্য ও ভেদদর্শনরহিত।

ষষ্ঠ অধ্যায়

—:০:—

স্তোত্রপ্রার্থনা ও স্বাধ্যায়

প্রতিদিন সাধন-ভজন সমাপন করিয়া ঋষিপ্রণীত ভক্তি-উদ্দীপক স্তোত্রাদি আবৃত্তি করা মন্দ নহে। ভক্তদিগের রচিত সঙ্গীতাদির আলাপেও মনে বেশ আনন্দ, বল ও উৎসাহ পাওয়া যায়। এই সময় নিবিষ্ট চিত্তে ভগবদ্গীতা, ভাগবত, মহাভারতের বিশেষ বিশেষ অংশ, অধ্যাত্ম রামায়ণ, উপনিষদ্ বা ভক্তিসূত্রাদি কোন সদ্‌গ্রন্থ কিছুক্ষণ ধরিয়া পাঠ করা ভাল। পরে ভগবানকে করযোড়ে বলিবে— প্রভো, দিবসের কর্ম্মে আবার আপনাকে নিযুক্ত করিতে চলিলাম, তুমি আমার হৃদয়ে থাকিয়া আমার সকল কর্ম্মকে তোমারই কর্ম্ম বলিয়া স্মরণ করাইয়া দিও। তোমার মহীয়সী শক্তির নিকট হে নাথ, আমার সকল কর্ত্তৃত্বগর্ব্বকে যেন খর্ব্ব করিতে পারি। বিশ্বাসী ভৃত্য যেমন প্রভুর নিকট আসিতে কিছুমাত্র সঙ্কোচ করে না, দিবসান্তে আমিও যেন তোমার চরণতলে নির্ভয়ে ভক্তি-বিনম্রচিত্তে আপনাকে নিবেদন করিয়া দিতে পারি। যদি কোন কষ্ট পাই, কোন তাপ পাই, তাহা তোমারি দান—আমার কল্যাণের জন্য বিধান করিয়াছ, একথা যেন কৃতজ্ঞ অন্তঃকরণে স্মরণ করিতে

পারি।" নিজের দুর্ব্বলতার কথা উল্লেখ করিয়া তাহা হইতে মুক্তি-লাভের জন্য তাঁহার নিকট প্রার্থনা করিবে। হৃদয়ের ব্যাকুলতা সত্য হইলে, ভগবান্ সে প্রার্থনা, অপূর্ণ রাখেন না। তারপর প্রত্যেক জীব কল্যাণ লাভ করুক, অধ্যাত্মশক্তি লাভ করুক এবং আনন্দলাভ করুক, এই প্রার্থনা করিবে।

সপ্তম অধ্যায়

-ঃ০ঃ-

কর্ম্মক্ষেত্রে প্রবেশ

আমরা সাধারণতঃ এরূপ মেরুদণ্ডহীন যে, না সংসার, না ঈশ্বর, কাহাকেও দৃঢ়ভাবে ধরিয়া থাকিতে পারি না; কোন কাজেই আমাদের আস্থা হয় না, কিছুতেই আমাদের উৎসাহ আসে না। কেহ যদি কিছু করে, তবে তাহার চেষ্টা যাহাতে ব্যর্থ হয় সে বিষয়ে আমাদের যত্নের কোন অভাব হয় না। অপরে যদি কোন কাজ করিতে প্রয়াস করে, তবে তাহার ব্যর্থতা ভাবিয়া আমাদের করুণা উদ্রিক্ত হয়। কোন প্রকার জ্ঞানচর্চ্চা, কিংবা অর্থোপার্জ্জন, এমন কি কৃষি, বাণিজ্য বা অন্য কোন হিতকর অনুষ্ঠান, কিছুতেই আমাদিগকে তেমন আকর্ষণ করে না। এমন নহে যে, তীব্র বৈরাগ্য বশত ঐ সকলকে আমরা উপেক্ষা করি। অনায়াসে যদি কোন বস্তু লাভ হইত, তবে তাহার লোভ সংবরণ করা আমাদের পক্ষে কঠিন হইত। কিন্তু আয়াসসাধ্য বলিয়াই কোন ব্যাপারে হস্তক্ষেপ করিতে আমাদের ইচ্ছা হয় না। তাই ঐ সকলকে কপট বৈরাগ্যের ধুয়ায় তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করি মাত্র। যে দেশের লোকসংখ্যার মধ্যে এই ভাবটা অতিরিক্ত মাত্রায় প্রবল, সে জাতির অভ্যুদয়সম্বন্ধে যথেষ্টই সন্দেহ আছে। কথার লম্বাই চওড়াইয়ের অভাব আমাদের নাই, কিন্তু কার্য্যকালে আমাদের বৈরাগ্যের মাত্রা পাণ্ডিত্যকে

ছাপাইয়া উঠে। এত বড় অলস, এত বড় স্বার্থপর অন্ধ যদি কল্যাণ লাভ করে, তবে দারিদ্র্য, রোগ, অকালমৃত্যু, অস্বাস্থ্যের যাতনা কাহারা ভোগ করিবে? যাহার ঈশ্বরে বিশ্বাস নাই, স্বজন-বান্ধবের প্রতি ভালবাসা নাই, নিজের মনুষ্যত্বের উপরও শ্রদ্ধা নাই, সে জাতি ইতিহাসে কোন কালেই বড় বলিয়া পরিচিত হইবার যোগ্য নহে। যা'ক, অনেক কথা প্রসঙ্গ ক্রমে বলা হইল।

সন্ধ্যাবন্দনাদি শেষ করিয়া, পূজা-অর্চ্চনা সমাপ্ত করিয়া, এইবার গৃহকর্ম্মে মন দিবার সময়। যখন কাজ করিতে যাইতেছি, তখন আর একবার নিজেকে নিজে এই তিনটী প্রশ্ন করা উচিত—**আমি কে? কেন আমি কর্ম্ম করিব? কিরূপে কর্ম্ম করিব?**

আমি কে? আমি সেই সর্ব্বব্যাপী পরমানন্দনিলয় অনাদি অনন্ত সচ্চিদানন্দ অব্যক্ত পরমাত্মার অংশবিশেষ। পরমাত্মা বিভু, তিনি নিজ মহিমায় মহিমান্বিত; আমি দুর্ব্বল, শোক-মোহে ক্ষুব্ধ ক্ষুদ্র জীব; তথাপি তাঁহারই মহিমা আমাকেও মহিমান্বিত করিয়াছে। আমি শরীর নহি, শরীর আমার একটা আবরণমাত্র; শরীরের সুখ-দুঃখ আমার আত্মাকে স্পর্শ করে না; সংসার আমার চিরন্তন গৃহ নহে, ইহা আমার কর্ম্মক্ষেত্র। আমার গৃহ পরমাত্মায়, সেইখানেই আমাকে ফিরিয়া যাইতে হইবে।

কেন আমি কর্ম্ম করিব? পূর্ব্বেই বলিয়াছি, সেই অপাপবিদ্ধ শুদ্ধধামে, ভগবৎপদলাঞ্ছিত জ্যোতির্ম্ময় লোকে আমাকে ফিরিতে হইবে। কিন্তু আমার ইহ জীবনের শুভাশুভ কর্ম্মই আমাকে ত্বরায়

বা বিলম্বে তথায় লইয়া যাইবে। সুতরাং পরোপকারাদি শুভ কর্ম্মের দ্বারা আমাদের নিজেরই কল্যাণ লাভ হইয়া থাকে। শুভ ও পুণ্যকর্ম্ম আমাদের বুদ্ধিকে পরিমার্জ্জিত করে, হৃদয়কে প্রশস্ত করে; তাহাতেই আমরা ব্রহ্মের শুভ্র দিব্য জ্যোতির সন্ধান পাই এবং এই কর্ম্ম দ্বারাই আমরা জন্মজন্মার্জ্জিত সংস্কার হইতে মুক্তিলাভ করিয়া পরমানন্দ লাভ করিতে সমর্থ হই। এই আনন্দই আমাদের মুক্তি।

কিরূপে কর্ম্ম করিব? প্রবাহবৎ কর্ম্ম করিয়া যাইব, লক্ষ্য থাকিবে পরমাত্মাকে লাভ করা; তাঁহাতে যোগযুক্ত হইয়া কর্ম্ম করিয়া চলিব। কর্ম্মের সুখ দুঃখ যেন আমার চিত্তকে হৃষ্ট বা ব্যথিত না করে। কর্ম্মের কোন বিপাকই যেন আমার চিত্তের শান্তিকে চঞ্চল না করে। নিজের সুখ বা আরাম চাহিব না; যেখানে তাঁহার আহ্বান সেইখানেই আপনাকে নিযুক্ত রাখিব। বিশ্বাসী ভৃত্যের ন্যায় তাঁহার আদেশ পালন করিয়া মৃত্যুর জন্য অপেক্ষা করিব। তিনি আমার জন্য যাহা বিধান করিবেন, তাহা সুখকর হউক বা কঠোর হউক, প্রসন্ন মুখে তাহার অভিনন্দন করিব। এই বিশ্ববাসী সমস্ত জীবই যে তাঁহার সন্তান, এই বোধে সকলের সহিত মৈত্রীভাব রাখিব। নিজের জন্য ভাবিব না।

সংসারাশ্রম

"যথা বায়ুং সমাশ্রিত্য বর্ত্তন্তে সর্ব্বজন্তবঃ।
তথা গৃহস্থমাশ্রিত্য বর্ত্তন্তে সর্ব্ব আশ্রমাঃ॥" মনু

আর্য্য ঋষিরা সংসারাশ্রমকে কেন এত বড় করিয়া দেখিয়া-

ছিলেন ? ঋষিরা মঙ্গল কর্ম্মের দ্বারাই জীবনকে নিয়মিত করিতে একান্ত চেষ্টা করিতেন। যেখানে মঙ্গলকে দেখিতেন, সেইখানেই তাঁহারা মস্তক অবনত করিতেন। তাই মহর্ষি মনু আশ্রমচতুষ্ট কথা বলিতে গিয়া গৃহস্থাশ্রম-সম্বন্ধে মন্তব্য প্রকাশ করিয়াছেন যে, যেমন বায়ুকে আশ্রয় করিয়া সমস্ত জীবলোক বাঁচিয়া রহিয়াছে, তেমনি এই গৃহস্থাশ্রমকে আশ্রয় করিয়া সমস্ত আশ্রম দাঁড়াইয়া আছে।

বাস্তবিকই গৃহস্থাশ্রম না থাকিলে অন্যান্য আশ্রম অচল হইয়া পড়ে ; সমস্ত আশ্রমের অবলম্বন গৃহস্থাশ্রম। অবশ্য আজকালকার গৃহস্থাশ্রম কেবল স্ত্রীপুত্রাদি লইয়া গৃহে বাসমাত্র, তাহা আর অন্য আশ্রমের আশ্রয়-স্বরূপ নহে। অনেকে মনে করেন, সন্ন্যাস ব্রহ্মচারী হওয়া বড়ই শক্ত ব্যাপার, এখনকার কালে তাহা হইবার নহে ; আমরা যেরূপ দুর্ব্বল, আমাদের পক্ষে গৃহস্থাশ্রমই প্রশস্ত হায় রে মূর্খতা ! আর মনু কি বলিতেছেন ?—

"যস্মাৎ ত্রয়োঽপ্যাশ্রমিণো জ্ঞানেনান্নেন চান্বহম্।
গৃহস্থেনৈব ধার্য্যন্তে তস্মাজ্জ্যেষ্ঠাশ্রমো গৃহী ॥"
স সন্ধার্য্যঃ প্রযত্নেন স্বর্গমক্ষয়মিচ্ছতা।
সুখঞ্চেহেচ্ছতা নিত্যং যোঽধার্য্যো দুর্ব্বলেন্দ্রিয়ৈঃ ॥"

যেহেতু ব্রহ্মচারী, বানপ্রস্থ ও ভিক্ষু এই তিন আশ্রমীরাই বৈদিক জ্ঞান ও অন্নপ্রদানে প্রতিদিন গৃহস্থ দ্বারাই ধৃত হইয়া থাকে, সেইজন্য গৃহস্থই সকল আশ্রমবাসী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। যিনি

পরলোকে অক্ষয় স্বর্গ, ও ইহলোকে সুখ ইচ্ছা করেন, তিনি প্রযত্ন সহকারে সতত সেই গৃহস্থাশ্রমের অনুষ্ঠান করিবেন, যাঁহারা ইন্দ্রিয়গণকে আয়ত্ত করিতে পারেন না, তাঁহারা এ আশ্রমের অনুষ্ঠান করিতে পারেন না।

ইহা দ্বারা বুঝা যায়, গৃহস্থাশ্রমের উপর কি দায়িত্ব ন্যস্ত রহিয়াছে। সকলের ভার লইতে হইবে, সকলের দারেই স্কন্ধ পাতিয়া দিতে হইবে, সকল আশ্রমীর আশ্রয়স্বরূপ হইতে হইবে, সকল জীবজন্তুর সুখ বিধান করিতে হইবে। ইহাতে কত ত্যাগ আবশ্যক! কত সংযম আবশ্যক! তাই ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমে নিগৃহীতেন্দ্রিয় হইলে তবে গার্হস্থ্যাশ্রমে প্রবেশের বিধি হইয়াছে।

আর আজ কাল আমরা মূর্খ হই, দরিদ্র হই, বিকলাঙ্গ হই, রোগাতুর হই, গৃহস্থ হইতেই হইবে। কি শাস্ত্র-বিধির প্রতি শ্রদ্ধা! আমরা পরম ধার্ম্মিক হিন্দু কিনা!

গৃহকর্ম্ম এবং অর্থোপার্জ্জন

গৃহস্থমাত্রকেই গৃহস্থালীর কর্ম্মে মনোযোগ দিতে হইবে। এ সম্বন্ধে অধিক কিছু বক্তব্য নাই, তবে এইটি সকলের স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে, আমরা যাহা কিছু করিব, তাহা পরমাত্মার পরিতৃপ্তির জন্য; কর্ম্ম করিয়া সমস্ত কর্ম্মফল তাঁহাকে অর্পণ করিব; তাহা হইলে আর কর্ম্মবন্ধনে আবদ্ধ হইতে হইবে না। কর্ম্ম করার মধ্যে একটা বিলক্ষণ মোহ আছে, এবং আমিত্বের অভিমানকে খাড়া রাখিবার জন্য একটা প্রবল আগ্রহ থাকারও সম্ভাবনা আছে;

সুতরাং যদি আমরা ভগবৎ-প্রীতির জন্য কর্ম্ম না করিয়া, কেবল আত্মাভিমান বশতঃ করি, তবে কর্ম্মের মধ্যে আরাম ও আনন্দ পাইবই না, উপরন্তু কর্ম্ম একটা নেশার মত হইয়া তাহার মাদকতা আমাদিগকে বিপন্ন ও বিড়ম্বিত করিবে। যখন বোঝা নামাইবার সময় আসিবে, তখনও আর আমরা তাহাকে ছাড়িয়া থাকিতে পারিব না।

"ঈশাবাস্যমিদং সর্ব্বং যৎকিঞ্চ জগত্যাং জগৎ।
তেন ত্যক্তেন ভুঞ্জীথা মা গৃধঃ কস্য স্বিদ্ধনম্॥" ঈশ।

কাহারও ধনে লোভ করিও না; যাহা তিনি দিয়াছেন, তাহা সন্তুষ্ট চিত্তে ভোগ কর। মনু বলিয়াছেন—

"যাত্রামাত্র প্রসিদ্ধ্যর্থং স্বৈঃ কর্ম্মভিরগর্হিতৈঃ।
অক্লেশেন শরীরস্য কুর্ব্বীত ধনসঞ্চয়ম্।"

প্রাণযাত্রামাত্র চলিয়া যায়, এই লক্ষ্য রাখিয়া শরীরকে কোন ক্লেশ না দিয়া বর্ণ-বিহিত অনিন্দিত কার্য্য দ্বারা ধনোপার্জ্জন করিবে।

ধনোপার্জ্জনের জন্য অধিক লালায়িত হইলে উহাতেই কেমন একটা নেশা হয় ও উহা চিত্তকে বড় বেশী বিক্ষিপ্ত করে এবং চিত্তের বহির্ম্মুখবৃত্তি এত বাড়িয়া যায় যে, অন্তরাত্মাকে পর্য্যন্ত বিস্মৃত হইতে হয়। প্রয়োজন-সাধক অর্থ অবশ্যই উপার্জ্জন করা কর্ত্তব্য, কিন্তু তাহাই যেন জীবনের একমাত্র লক্ষ্য হইয়া আসল লক্ষ্যকে আচ্ছন্ন করিয়া না ফেলে। অর্থের মাদকতা খুব আছে বলিয়া তীব্র বৈরাগ্যবান্ পুরুষেরা অর্থকে ঘৃণার চক্ষে দেখিয়াছেন। কিন্তু

সংসারধর্ম্ম করিতে গেলে অর্থের প্রয়োজন আছে, সুতরাং অর্থোপার্জ্জনও আবশ্যক। উপার্জ্জিত অর্থ বিধিমতে ব্যয় করিলেই অর্থের সদ্ব্যবহার করা হয়। অধর্ম্মের দ্বারা অর্থোপার্জ্জন করিতে যেন আমাদের প্রবৃত্তি না জন্মে। উপার্জ্জন সামান্য হউক, তাহাতে ক্ষতি নাই, কিন্তু যেন লোভ বশত অধিক অর্থ-প্রাপ্তির আশায় আমরা অধর্ম্মকে আশ্রয় না করি। উপার্জ্জন যদি সামান্য হয়, তবুও তাহার কিয়দংশ ধর্ম্মার্থে ব্যয় করিবে। উপার্জ্জন যদি প্রচুর হয়, তবে নিজেদের গ্রাসাচ্ছাদনের মত রাখিয়া এবং কিছু সঞ্চয় করিয়া অবশিষ্ট ধর্ম্মার্থে ব্যয় করাই কর্ত্তব্য।

অষ্টম অধ্যায়

——:০:——

আহার

"পূজয়েদশনং নিত্যং অদ্যাচ্চৈতদকুৎসয়ন্‌।
দৃষ্ট্বা হৃষ্যেৎ প্রসীদেচ্চ প্রতিনন্দেচ্চ সর্ব্বশঃ॥" মনু।

অন্নই জীবনধারণের কারণ, এইরূপে অন্নকে ধ্যান করিবে, অন্নের নিন্দা না করিয়া ভোজন করিবে। অন্ন দেখিলে হৃষ্ট হইবে এবং অন্য কারণজন্য যদি খেদ থাকে, তাহাও অন্ন দেখিয়া পরিত্যাগ করিবে। ইহা যেন আমরা প্রতিদিন প্রাপ্ত হই, এই কথা বলিয়া অন্নকে বন্দনা করিবে।

শুদ্ধ হইয়া ভোজন করিবে। মনে দৃঢ় চিন্তা (willforce) করিবে, এই খাদ্য যেন পরিপাক লাভ করে। যথার্থ আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য যেরূপ শরীরের প্রয়োজন, সেইরূপ শরীর গঠনে যেন এই অন্ন সহায়তা করে।

আহারের সহিত শরীরের, শরীরের সহিত মনের একটা নিকট সম্বন্ধ আছে। ধর্ম্মপালনেও আহার আমাদিগকে সাহায্য করে আর্য্য ঋষিরা কোন একটা কাজকেও অনর্থক বলিয়া স্বীকার করেন নাই; তাঁহারা ভোজনের মধ্যেও ধর্ম্মের পরম উপাদান সকল দেখিতে পাইয়াছিলেন। এ সকল তাঁহাদের খুব সূক্ষ্ম দৃষ্টি পরিচয়।

যেমন বৃক্ষের সহিত মনুষ্যের প্রাণের প্রতিনিয়ত আদান-প্রদান চলিতেছে, তেমনি দেবতাদের সহিত আমাদের শুভ কর্ম্ম ও শুভ বুদ্ধির আদান-প্রদান চলিতেছে। ইহার অর্থ এই, বৃক্ষের প্রাণ-ধারণে আমরা কতকটা সাহায্য করিতেছি, বৃক্ষেরাও আমাদের প্রাণ-ধারণে তদ্রূপ সাহায্য করিতেছে। সুতরাং ইহা বেশ সুস্পষ্ট যে, বৃক্ষের প্রাণধারণের জন্য আমরা খানিকটা শক্তি ব্যয় করি, এবং তাহারাও আমাদের জন্য খানিকটা শক্তি ব্যয় করিতেছে। কিন্তু এটা ত বাহিরের ব্যাপার; অন্তর্জগতেও ঠিক এইরূপ। শুভ কর্ম্মের দ্বারা, শুভ চিন্তা দ্বারা এবং জ্ঞানানুশীলন দ্বারা আমরা যে শক্তি ব্যয় করি, তাহাতে দেবতারা সংবর্দ্ধিত হন, এবং তাঁহারা আমাদিগকে অভীষ্ট ফল প্রদান করিয়া আমাদিগকে সর্ব্বপ্রকার দীনতা হইতে রক্ষা করেন। এত গুলি কথা বলিলাম এই জন্য যে, দেখা যাউক, ভোজন দ্বারা আমরা অধ্যাত্মধর্ম্ম-সম্বন্ধে কি উপকার লাভ করি? আহারের দ্বারাই শরীরের পুষ্টি ও বৃদ্ধি, শরীরপুষ্টির সহিত মনের তেজও বাড়িয়া উঠে, ইহা আমরা প্রত্যক্ষ দেখিতেছি। তাহা হইলেই আহারের সহিত শরীরের, ও শরীরের সহিত মনের কত নিকট সম্বন্ধ বুঝা যাইতেছে। আরও দেখা গিয়াছে, কদর্য্য অন্ন গ্রহণ করিলে শরীর শীর্ণ হয়, ব্যাধিগ্রস্ত হয় এবং মনের বল কমিয়া যায়। আহার যদি পবিত্র ও পুষ্টিকর হয়, তাহা হইলে শরীর পবিত্র তেজে পূর্ণ হয়, মনেও সত্ত্ব গুণের সঞ্চার হয়। সাত্ত্বিক ভোজনে যেমন চিত্তের প্রসন্নতা আসে, নিন্দিত ভোজন করিলেও তদ্রূপ চিত্তের প্রবৃত্তি সকল জঘন্য হইয়া যায়। আমরা যখন মনের দ্বারা ও

শরীরের দ্বারা ধর্ম্ম-সাধন করি, তখন শরীর ও মনকে পবিত্র রাখা চাই; এবং শরীর ও মনকে পবিত্র রাখিতে হইলে আহারকেও সুতরাং পবিত্র করিতে হইবে।

অবশ্য সাত্ত্বিক ভোজন মানে আমি এমন মনে করিতেছি না যে, কেবল মাত্র দুগ্ধ, গব্যঘৃত ও আতপান্নই সাত্ত্বিক আহার। সাত্ত্বিক আহার কতকগুলি বিশেষ বিশেষ দ্রব্য নহে, সাত্ত্বিক তাহাই যাহা আমাদিগকে আরোগ্য, বল, আয়ু ও শক্তি দান করিয়া সত্ত্ব গুণবর্দ্ধন করিবে। যে পেটের পীড়াতে ভুগিতেছে, গব্যঘৃত হাজার উৎকৃষ্ট হইলেও তাহার পক্ষে ইহা কখনই সাত্ত্বিক আহার হইবে না।

গীতাতে ভগবান্ বলিয়াছেন ঃ—

"আয়ুঃসত্ত্ববলারোগ্যসুখপ্রীতিবিবর্দ্ধনাঃ।
রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ।"

সাত্ত্বিক লোকদিগের যাহা প্রিয় আহার, তাহাই সাত্ত্বিক আহার; এবং যদ্দ্বারা আয়ু, শক্তি, আরোগ্য, বল ও প্রীতি বর্দ্ধিত হয়, তাহাই সাত্ত্বিক আহার। অনেকে বলিবেন—প্রীতি ত অনেক জিনিষেই হইতে পারে, তাহলে সবই কি সাত্ত্বিক? তা নয়। প্রীতি জিহ্বার তৃপ্তি নহে। প্রীতি তখনই হয়, যখন কোন দ্রব্য বিশেষের প্রতি আমাদের বিরাগ থাকে না, এবং যাহার অভাবও আমাদিগকে ক্ষুব্ধ করে না। এরূপ চিত্তের অবস্থা তখনই হয়, যখন চিত্তে আমরা সাম্যভাব অনুভব করি; অর্থাৎ উদ্বেগ নাই, শোক নাই, হর্ষ নাই, বিষাদ নাই, ইত্যাকার অবস্থাবিশেষ। সত্ত্বগুণের আনন্দ ও প্রকাশশক্তি দ্বারাই এরূপ অবস্থা লাভ হয়।

সাত্ত্বিক আহারের স্নিগ্ধতা গুণ থাকা চাই, অর্থাৎ যে আহারে শরীরের মধ্যে কোন কিছু উত্তেজনার ভাব আনিয়া দেয় না। এবং তাহা "স্থির" হওয়া চাই। স্থির কি? না যাহার উপাদানগুলি আমাদের শরীরের মধ্যেই থাকিয়া যায়। অনেক খাদ্য এমন আছে, যাহা পুষ্টিকর হইলেও, আহারের পর শরীরকে এত গরম করে এবং মনকে এত চঞ্চল করে যে, রাত্রে ভাল নিদ্রা হয় না এবং স্বপ্নদোষ হয়। সেরূপ আহারে লাভ নাই; কারণ, শরীরে যাহা পাইলাম, তাহার চেয়ে অধিক মূল্যবান জিনিষ শরীর হইতে চলিয়া গেল, সঞ্চয় হইল না। "স্থির" তাহাই, যাহা আমাদের শরীরযন্ত্রে সহজে পরিপাক পায়, কোন পাশবিক উত্তেজনা আনয়ন করে না এবং যাহার রস ও সার শুক্র-ধাতুতে পরিণত হয় এবং তাহার এমন শক্তি হয় যে, তাহা শরীরের মধ্যে থাকিতে পায়। শুক্র যদি শরীরের মধ্যে সঞ্চিত হইতে পায়, তবেই বল লাভ করিবার সম্ভাবনা।

যাঁহারা শুক্রধারণে সমর্থ, তাঁহারা সাধনাগ্নিতে উহাকে আরও পরিপাক করিয়া লন। তখন উহা ওজো-ধাতুতে পরিণত হয় এবং আমাদের শরীরকে কান্তিময় করিয়া তুলে। মনে সাত্ত্বিক জ্ঞানের বিকাশ এবং দিব্যভাবের সঞ্চার হইবার তখনই সম্ভাবনা হয়। এই জন্যই আহারসম্বন্ধে হিন্দুদের এত বাদবিচার।

যদিও ভগবান্ গীতাতে দ্রব্যবিশেষের নামোল্লেখ করিয়া আহারাদির বিধি-নিষেধের ব্যবস্থা করেন নাই, তথাপি মহর্ষি মনু কতকগুলি দ্রব্যকে আহার করিতে নিষেধ করিয়াছেন। খুব সম্ভব, তাহারা সত্ত্ব গুণের বিরোধী :—

"লশুনং গৃঞ্জনঞ্চৈব পলাণ্ডুং কবকানি চ।
অভক্ষ্যাণি দ্বিজাতীনামমেধ্য প্রভবাণি চ॥" মনু।

লশুন, গৃঞ্জন (গাঁজোর) পেঁয়াজ, কবক (কোঁড়ক্) ও বিষ্ঠাদিতে সম্ভূত দ্রব্যাদি দ্বিজাতিদিগের অভক্ষ্য জানিবে।

জীবনী-শক্তির উপর আহারের খুব প্রভাব আছে, তাহা পূর্ব্বে বলিয়াছি। কদন্নগ্রহণে রোগ ও অকালমৃত্যু ঘটিয়া থাকে; শাস্ত্রে ও সমাজে তাহার দৃষ্টান্তের অভাব নাই। বিপ্রদিগের অকালমৃত্যুর কারণ কি জিজ্ঞাসিত হইয়া ভগবান্ মনু উত্তর করিয়াছিলেন :—

"অনভ্যাসেন বেদানামাচারস্য চ বর্জ্জনাৎ।
আলস্যাদন্নদোষাচ্চ মৃত্যুর্ব্বিপ্রান্ জিঘাংসতি॥"

বেদ অভ্যাস না করায়, সদাচার পরিত্যাগ করায়, কর্ত্তব্য কর্ম্মে অলস হওয়ায় এবং দূষিত অন্ন ভোজন করায়, মৃত্যু ব্রাহ্মণগণের প্রাণ বধ করিতে ইচ্ছা করিয়া থাকে।

পবিত্র ও পরিমিত আহার স্বাস্থ্যের নিদান। দিবসে দেড় কিংবা দুই প্রহরের মধ্যে আহার করা উচিত; রাত্রে এক প্রহরের মধ্যেই আহার শেষ করা ভাল। রাত্রের আহার অপেক্ষাকৃত লঘু হওয়া আবশ্যক। যাঁহারা সাধনায় অধিক অগ্রসর হইয়া বা অধিক রাত্রি পর্য্যন্ত জাগিয়া সাধনাভ্যাস করিয়া থাকেন, তাঁহাদের রাত্রির আহার যৎসামান্য হওয়াই আবশ্যক। রসনার তৃপ্তির জন্য আহার নহে, ভোজন একটি মহাযজ্ঞ, ইহা স্মরণ রাখিতে হইবে। খাদ্যকে অভিনন্দন করিবে; বিরক্ত হইয়া, অশুচি বা অপরিচ্ছন্ন অবস্থায়,

অনাবৃত স্থানে আহার করিবে না। যাহা ভোজন করিবে, ভগবান্‌কে আগে তাহা নিবেদন করিবে। অন্নের দ্বারা অতিথি অভ্যাগত ও কুটুম্বের সেবা করিবে। একজন ক্ষুধার্ত্ত দরিদ্রকেও অন্ততঃ প্রতিদিন অন্ন দান করা গৃহস্থের ধর্ম্ম। প্রত্যেক গৃহস্থই যদি একজনের অর্দ্ধ বেলারও অন্নের ভার গ্রহণ করেন, তবে অনাহারের যন্ত্রণা হইতে অনেককে রক্ষা করা যায় এবং ইহাতে একটি পরম ধর্ম্মের অনুষ্ঠান হয়। হায়! একথা আগে কাহাকেও শিখাইতে হইত না! প্রত্যহ অতিথি সৎকার করা প্রতি গৃহস্থের কর্ত্তব্য মধ্যে গণ্য ছিল। অন্ন যাহাকে দিবে, তাহাকে অবজ্ঞা করিয়া দিও না, বিনীত অন্তঃকরণে অন্ন দান করিবে। ভুক্তাবশিষ্ট দ্রব্য সযত্নে কুক্কুর বিড়াল ও পক্ষীদিগকে বিতরণ করিবে। এই নিয়মটি শ্রদ্ধার সহিত প্রতিদিন সকলেরই পালন করা কর্ত্তব্য।

নিষিদ্ধ আহার

ভগবদ্গীতা—

"কট্বম্ললবণাত্যুষ্ণতীক্ষ্ণরুক্ষবিদাহিনঃ।
আহারা রাজসস্যেষ্টা দুঃখশোকাময়প্রদাঃ॥
যাতযামং গতরসং পূতি পর্য্যুষিতঞ্চ যৎ।
উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্॥"

অতিকটু, অতি-অম্ল অতিলবণ, অত্যুষ্ণ, অতিতীক্ষ্ণ, অতিরুক্ষ, অতিবিদাহী,—এই সকল দুঃখ, মনস্তাপ ও রোগপ্রদ দ্রব্য রাজসিক

ব্যক্তির প্রিয় আহার। নিঃসার, রসহীন, দুর্গন্ধ, পূর্ব্বদিন-পক্ব, অন্যের ভুক্তাবশিষ্ট ও অমেধ্য আহার তামসগণের প্রিয়।

মনু বলিয়াছেন ঃ—

"নাকৃত্বা প্রাণিনাং হিংসাং মাংসমুৎপদ্যতে ক্বচিৎ।
ন চ প্রাণিবধঃ স্বর্গ্যস্তস্মান্মাংসং বিবর্জ্জয়েৎ॥
সমুৎপত্তিঞ্চ মাংসস্য বধবন্ধৌ চ দেহিনাম্।
প্রসমীক্ষ্য নিবর্ত্তেত সর্ব্বমাংসস্য ভক্ষণাৎ॥
ন ভক্ষয়তি যো মাংসং বিধিং হিত্বা পিশাচবৎ।
স লোকে প্রিয়তাং যাতি ব্যাধিভিশ্চ ন পীড্যতে॥"

প্রাণিহিংসা না করিলে কথন মাংস উৎপন্ন হয় না; প্রাণিবধ স্বর্গজনক নয়; অতএব মাংসভোজন পরিবর্জ্জন করিবে। মাংসের উৎপত্তি ও দেহিগণের বধ-বন্ধন-যন্ত্রণা, এই সমুদায় সবিশেষ পর্য্যালোচনা করিয়া কি বৈধ কি অবৈধ সকল প্রকার মাংসভক্ষণ হইতে নিবৃত্ত হওয়া উচিত। যিনি শাস্ত্রবিধি পরিত্যাগ করিয়া পিশাচবৎ মাংস ভোজন করেন না, তিনি লোকসমাজে প্রিয় হন এবং ব্যাধি দ্বারা পীড়িত হন না।

মৎস্যমাংসাদি ব্যবহার না করাই ভাল। কারণ এই সকল জীবের দৈহিক কণার মধ্যে যে সব রোগ ও তাহাদের বিশেষ বিশেষ স্বভাবের পরমাণু-পুঞ্জ বর্ত্তমান রহিয়াছে, তাহা মনুষ্যদেহে সঞ্চারিত হইয়া মনুষ্যের শরীরে ব্যাধি ও মনে অশান্তি উৎপাদন করে এবং প্রকৃতি পর্য্যন্ত বিগড়াইয়া দেয়।

কোন প্রকার মাদক দ্রব্য ব্যবহার না করাই যুক্তিযুক্ত; ইহাতে

স্বাস্থ্যহানি ঘটিয়া থাকে। অনেক সময় রাজসিক আহারে রসনার তৃপ্তি হয় বটে, কিন্তু উহা একটা জঘন্য বন্ধন। সত্ত্বগুণলাভেচ্ছু ব্যক্তিগণ রসনেন্দ্রিয়ের লালসায় মুগ্ধ হইবেন না। সাত্ত্বিক দ্রব্যাদিও অতিরিক্ত মাত্রায় গ্রহণ করিলে তাহা রাজসিকে পরিণত হয়। অধিক ঝাল মশলাযুক্ত ব্যঞ্জনাদি ব্যবহারও রাজসিক আহারের মধ্যে পরিগণিত। মশলাদি কম ব্যবহার করা স্বাস্থ্যের হিসাবেও খুব প্রয়োজনীয়। ক্ষুধা লাগিলেই আহার করা উচিত। অক্ষুধার সময় আহার করিলে তাহা জীর্ণ হয় না। অতিভোজন যেরূপ স্বাস্থ্যের পক্ষে অশুভ, একেবারে আহার পরিত্যাগ করাও স্বাস্থ্যের পক্ষে তেমনি অশুভ। ভগবান্ বলিতেছেন :—

"নাত্যশ্নতস্তু যোগোঽস্তি ন চৈকান্তমনশ্নতঃ।" গী, ৬ষ্ঠ অ।

অত্যধিক ভোজনকারীর যোগ হয় না, একান্ত অনাহারীরও হয় না।

মধ্যে মধ্যে অমাবস্যা, পূর্ণিমা ও একাদশী তিথিতে আহারের লঙ্ঘন দিলে ভাল হয়। সকলের পক্ষে নিরম্বু উপবাস ভাল নহে। এই সকল তিথিতে স্বল্পাহারের ব্যবস্থা রাখিলে ভাল হয়।

নবম অধ্যায়

—:০:—

ব্যায়াম ও নিদ্রা

নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়াম সাধন করা শরীরের পক্ষেও অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। ব্যায়ামের দ্বারা হৃৎপিণ্ডের কার্য্য বেশী বেশী হয়, এবং রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া দ্রুত হইতে থাকে। সমস্ত শরীর ও ইন্দ্রিয়ের পোষণ এই রক্তের দ্বারা সাধিত হয়। শুধু হৃৎপিণ্ড কেন, ফুস্‌ফুসেরও উপর ইহার কার্য্য অল্প নহে। ব্যায়ামের দ্বারা জোরে জোরে নিশ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করিতে হয়, ইহার দ্বারা বায়ুর অম্লজান অংশ ফুসফুস হইতে বেশী পরিমাণে গিয়া রক্তকে বিশোধিত করে এবং শোধিত রক্ত শরীরের সর্ব্বত্র সঞ্চালিত হইয়া দূষিত অংশের বিনাশ করে ও দূষিত দেহকোষগুলিকে যথোপযুক্ত খাদ্য বিতর করিয়া সঞ্জীবিত রাখে। আর এক কথা, উদর ও বুকের মাঝামাঝি একটা ঝিল্লি আছে, যে পরিমাণে নিশ্বাসের বায়ু প্রসারিত ও সঙ্কুচিত হয়, সে ঝিল্লিটাও তেমনি উঠা নামা করে; ফল হয় যে, ইহার নিম্নস্থ যকৃতের উপর একটা মালিশের কার্য্য হইয়া গিয়া পি নিঃসারণের সহায়তা করে। ইহাতে উদরস্থ ক্লেদের বিনাশ, ও ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে। তা ছাড়া সমস্তই অনুশীলনে উপর নির্ভর করে। যেটাকে যেমনি পরিচালিত করিবে, সো

তমনি শক্তিমান্ হইবে। অতএব শরীরের পরিণতি ও পূর্ণতার জন্য ব্যায়ামের কত আবশ্যকতা, দীর্ঘায়ুঃ ও স্বাস্থ্যের জন্য তাহা কত প্রয়োজনীয়। এখানে বলা আবশ্যক যে, অতিব্যায়াম, বা অনিয়মিত যখন তখন ব্যায়াম শরীরের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকর। শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি ও স্ফূর্ত্তির সামঞ্জস্যই মনুষ্যত্বকে যথাযথ বিকশিত করে, অতএব সকলেরই ব্যায়াম অনুশীলন করা কর্ত্তব্য। বিশেষতঃ যুবাদের ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা অত্যন্ত অধিক। কাঠ কাটিয়া হউক, মাটি কোপাইয়া হউক, জল তুলিয়া হউক, ছুটাছুটি করিয়া হউক, কিংবা কোন প্রকার খেলা করিয়া হউক, প্রত্যহ এক বেলা অন্ততঃ খানিকটা করিয়া গাত্র হইতে ঘাম বাহির করা অতীব প্রয়োজন। সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নাড়ানো-চাড়ানোর অভ্যাস না রাখিলে শরীর অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। অনেক ধনবান লোক অলসভাবে দিন কাটাইয়া শরীরের স্বাস্থ্যকে চিরজন্মের মত নষ্ট করিয়া ফেলিয়াছেন, এবং শরীরকে দুর্ব্বহ ভার করিয়া তুলিয়াছেন। কি পুরুষ, কি স্ত্রীলোক, সকলেরই পক্ষে শারীরিক পরিশ্রম একান্ত প্রয়োজনীয়। যাঁহারা দৈহিক পরিশ্রম করেন না, তাঁহারা পাপ সঞ্চয় করেন। শারীরিক পরিশ্রমের ফলে অনেকে উৎকট দৈহিক ও মানসিক ব্যাধি হইতে মুক্তি লাভ করিয়াছেন।

প্রত্যহ মুক্ত বায়ুতে বহুদূর ভ্রমণ করাও একটি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। সন্তরণও উৎকৃষ্ট ব্যায়ামের মধ্যে গণ্য। যাহাতে অর্থব্যয় আছে এরূপ ব্যায়ামের পক্ষপাতী হওয়া এ দরিদ্র দেশের পক্ষে আদৌ কল্যাণজনক নহে।

নিদ্রা।

অধিক নিদ্রা যেমন শরীরকে অকর্ম্মণ্য করে, স্বল্প নিদ্রাও তেমনি শরীরকে অবসন্ন করে। অবশ্য ইহার জন্য কোন নির্দ্দিষ্ট ব্যবস্থা করা চলে না। প্রত্যেকে আপন আপন স্বাস্থ্য ও প্রয়োজন বুঝিয়া নিদ্রার মাত্রা বাড়াইবার বা কমাইবার ব্যবস্থা করিবেন। তবে এটা স্মরণ রাখা মন্দ নহে যে, রাত্রিটা বিশ্রামের জন্য সুতরাং রাত্রিটাকে বিশ্রামের জন্যই ব্যয় করিলে শরীর এবং মনের অনেক ক্লান্তি নষ্ট হয়, পরদিন মন নির্ম্মল এবং শরীর সবল হয়। সুতরাং বৃথা রাত্রি জাগরণ বা রাত্রিতে অত্যন্ত পরিশ্রম একটা অত্যন্ত প্রকৃতিবিরুদ্ধ ব্যাপার। পশু, পক্ষী প্রভৃতি ইতর শ্রেণীর জীবগণ প্রকৃতির এই নিয়মকে অমান্য করিয়া কখন চলে না। তাই আমাদের মত অস্বাস্থ্যের দুঃসহ যন্ত্রণা তাহাদিগকে ভোগ করিতে হয় না। মোটামুটি ৬ ঘণ্টা হইতে ৮ ঘণ্টা পর্য্যন্ত নিদ্রার জন্য রাখা উচিত। অতি লোভবশতঃ যাঁহারা বিশ্বপ্রকৃতির নিয়ম লঙ্ঘন করেন, তাঁহাদের অকাল মৃত্যু ও বিবিধ পীড়ার কবল হইতে নিষ্কৃতি লাভের উপায় নাই। দিবানিদ্রা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর।

নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে হস্ত, পদ ও মুখ প্রক্ষালন করিয়া ও মুছিয়া নিদ্রা যাইবে। শয্যা বেশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হওয়া উচিত। তাহাতে যেন কোন কীটাদি না থাকে বা কোন দুর্গন্ধ না থাকে শুইবার ঘর ও বিছানা ভিজা বা সেঁত-সেঁতে না হয়, এ বিষয়ে দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। শীতকালেও চারিদিকের জানালা দরজা বন্ধ করিয়া

নিদ্রা যাওয়া ভাল নহে। প্রত্যহ বিছানাটি ঝাড়া এবং রোদে দেওয়া আবশ্যক। তার পর আর একটা কথা এই, যে সকল যুবক পাঠদ্দশায় আছেন, তাঁহারা যে ব্রহ্মচারী, একথা তাঁহাদের স্মরণপথে থাকা উচিত। সুতরাং তাঁহাদের কোন প্রকার আরামের দিকে লক্ষ্য না রাখাই ভাল। প্রত্যেকেরই বিছানায় কম্বল ব্যবহার করা উচিত, এবং একজন যাহাতে অন্যের বিছানা ব্যবহার না করেন, এ বিষয়ে সাবধান হওয়া দরকার।

নিদ্রার সময় কোন প্রকার সাংসারিক ভাবনা ভাবিতে ভাবিতে নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে; ইহাতে সুনিদ্রার ব্যাঘাত ঘটে। সুচিন্তা বা ভগবচ্চিন্তা করিতে করিতে নিদ্রিত হইলে নিদ্রা বিঘ্ন ও স্বপ্নশূন্য হয়। নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে দিনের কর্ম্মগুলি একবার আলোচনা করিবে, এবং ভগবানের নিকট দিনকৃত পাপের জন্য ক্ষমা ভিক্ষা করিবে; পরদিন যাহাতে বল লাভ করি এবং অসত্য ও পাপ হইতে আপনাকে রক্ষা করিতে পারি, তজ্জন্য ভগবানের নিকট বল ভিক্ষা করিবে। রাত্রির আহারের অব্যবহিত পরেই নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে।

দশম অধ্যায়

—:*:—

ব্রহ্মচার্য্য ও ইন্দ্রিয়সংযম

যিনি আত্মসাক্ষাৎকার লাভ করিতে চান, তাঁহার পক্ষে দৈহিক ও মানসিক পবিত্রতা রক্ষা একান্ত আবশ্যক। কুচিন্তা পোষণ করিলে অধ্যাত্মবল নষ্ট হয় এবং শরীর নিস্তেজ হইয়া যায়। স্ত্রীসংক্রান্ত চিন্তার মত এত ভয়ঙ্কর কুচিন্তা আর কিছুতেই হইতে পারে না। এই বিষ যাহার মনে প্রবিষ্ট হইয়াছে, তাহাকে শীঘ্রই জীর্ণ করিয়া ফেলে। শরীর যে সকল ধাতুতে গঠিত, তন্মধ্যে রক্তই সর্ব্বাপেক্ষা সার পদার্থ। অন্নই রক্তরূপে পরিণত হয়, এবং রক্তই শুক্ররূপে পরিণত হয়। চঞ্চল প্রকৃতির যুবকগণ অবিবেকতাবশত নানা কুক্রিয়া ও কুচিন্তা দ্বারা এই শরীরস্থ মহান্ ধাতুকে ক্ষয় করিয়া ফেলেন। ইহা কি ভয়ঙ্কর ক্ষতি, তাহা যাঁহারা না বুঝিতে পারেন, তাঁহাদের মত দুর্ভাগ্য আর কেহ নাই। অতি-অকিঞ্চিৎকর লালাসার জন্য যাঁহারা এই শরীরের প্রধান ধাতুকে নষ্ট করেন, তাঁহাদের পরিণাম কি ভয়ঙ্কর, তাহা স্মরণ করিলেও চক্ষু অশ্রুপ্লুত হইয়া উঠে। হায়! কোমলমতি অদূরদর্শী যুবকগণ! তোমরা এই শুক্রকে অকারণ ক্ষয়

করিয়া আপনাদের কি মহৎ অনিষ্ট সাধন করিতেছ, তাহা বুঝিতে পারিতেছ না ! কত যুবক এই সামান্য মোহের বশীভূত হইয়া যাবজ্জীবনের জন্য আপনার শরীর, স্বাস্থ্য, মেধা, বল, তেজ সব নষ্ট করিয়া ফেলিয়া অশেষ দুঃখসাগরে নিপতিত হইয়াছেন।

আগে আমাদের দেশে কি সুন্দর ব্যবস্থাই ছিল। ব্রহ্মচার্য্যাশ্রমে সুপ্রতিষ্ঠিত হইলে তবে তাঁহারা দার-পরিগ্রহের অনুমতি পাইতেন। ব্রহ্মচার্য্যাশ্রমের কি কঠোর অগ্নিপরীক্ষার মধ্য দিয়া তাঁহাদিগকে ভবিষ্যৎ জীবনের পথ সুপরিষ্কৃত করিয়া লইতে হইত ! আর এখনকার ব্রহ্মচর্য্যবিহীন উচ্ছৃঙ্খল জীবনের কথা ভাবিয়া দেখিলে একেবারে হতাশে বসিয়া পড়িতে হয়। মহর্ষি মনু ব্রহ্মচারিদিগের জন্য কি নিয়ম করিয়াছেন দেখুন ঃ—

"নিত্যং স্নাত্বা শুচিঃ কুর্য্যাদ্দেবর্ষিপিতৃতর্পণম্।
দেবতাভ্যর্চ্চনঞ্চৈব সমিদাধানমেবচ॥
বর্জ্জয়েন্মধু মাংসঞ্চ গন্ধং মাল্যং রসান্ স্ত্রিয়ঃ।
শুক্তানি যানি সর্ব্বাণি প্রাণিনাঞ্চৈব হিংসনং॥
অভ্যঙ্গমঞ্জনঞ্চাক্ষ্ণোরুপানচ্ছত্রধারণম্।
কামং ক্রোধঞ্চ লোভঞ্চ নর্ত্তনং গীতবাদনম্॥
দ্যূতঞ্চ জনবাদঞ্চ পরীবাদং তথানৃতম্।
স্ত্রীণাঞ্চ প্রেক্ষণালম্ভমুপঘাতং পরস্য চ॥
একঃ শয়ীত সর্ব্বত্র ন রেতঃ স্কন্দয়েৎ ক্বচিৎ।
কামাদ্ধি স্কন্দয়ন্ রেতো হিনস্তি ব্রতমাত্মনঃ॥

স্বপ্নে সিক্ত্বা ব্রহ্মচারী দ্বিজঃ শুক্রমকামতঃ।
স্নাত্বার্কমর্চ্চয়িত্বা ত্রিঃ পুনর্ম্মামিত্যচং জপেৎ॥"

তিনি প্রতিদিন স্নান করিষা শুদ্ধভাবে দেব, ঋষি ও পিতৃগণের তর্পণ করিবেন. দেবতাদিগের পূজা করিবেন এবং সায়ং-প্রাতে সমিধ্ দ্বারা হোম করিবেন। ব্রহ্মচারী মধু (মদ্য) ও মাংস ভোজন করিবেন না; গন্ধদ্রব্য-সেবন, মাল্যাদি-ধারণ, গুড় প্রভৃতির রস-গ্রহণ, এবং স্ত্রী-সম্ভোগ করিবেন না; যে সকল বস্তু স্বাভাবিক মধুর কিন্তু কারণ বশে অম্ল হয়, যথা দধি প্রভৃতি, সেই সমুদয় শুক্ত দ্রব্য ত্যাগ করিবেন এবং প্রাণিহিংসা করিবেন না। সর্ব্বাঙ্গ অভ্যঙ্গ করিয়া তেল মাখা, কজ্জলাদি দ্বারা চক্ষু-রঞ্জন, পাতুকা বা ছত্র-ধারণ, কাম, ক্রোধ, লোভ ও নৃত্য, গীত, বাদন, অক্ষাদি ক্রীড়া, লোকের সহিত বৃথা কলহ, দেশবার্ত্তাদির অন্বেষণ, মিথ্যা কথন, কুৎসিত অভিপ্রায়ে স্ত্রীলোকের প্রতি কটাক্ষ বা তাহাদিগকে আলিঙ্গন এবং পরের অনিষ্টাচরণ, এই সকল হইতে ব্রহ্মচারী নিবৃত্ত থাকিবেন। সর্ব্বত্র একাকী শয়ন করিবেন, এবং হস্তাদি দ্বারা রেতঃপাত করিবেন না। কামবশতঃ রেতঃপাত করিলে নিজের ব্রত একেবারে নষ্ট করিয়া ফেলেন। এমন কি যদি অনিচ্ছায় ব্রহ্মচারীর স্বপ্নদোষেও রেতঃস্খলন হয়, তাহা হইলে তিনি স্নান করিয়া সূর্য্যদেবের অর্চ্চনা করিবেন এবং **"পুনর্ম্মামেতু ইন্দ্রিয়ং"—"আমার বীর্য্যপুনরায় প্রত্যাবর্ত্তন করুক"** ইত্যাদি বেদমন্ত্র বারত্রয় জপ করিবেন।

স্ত্রীসহবাস

বিবাহিত জীবনেও পূজ্যপাদ ঋষিরা ব্রহ্মচর্য্যকে অটল রাখিতে চাহিতেন। "সস্ত্রীকো ধর্ম্মমাচরেৎ" ইহাই আমাদের শাস্ত্রের আদেশ। স্ত্রীকে বিলাসের সামগ্রী মনে করিলে ধর্ম্মহানি হয়, এই জন্য স্ত্রীকে তাঁহারা সহধর্ম্মিণী মনে করিতেন। সৎপুত্রোৎপাদন করা দেশেব পক্ষে ও নিজেব বংশের পক্ষে একটি সুমহৎ কল্যাণের বিষয়, এবং এজন্য দেশের নিকট এবং পিতৃলোকদিগের নিকট আমবা ধর্ম্মতঃ ঋণী। যাঁহারা স্ত্রীর প্রতি পশুর মত ব্যবহার করেন, তাঁহারা সমস্ত কর্ত্তব্য ও ধর্ম্ম হইতে ভ্রষ্ট হন। কাম চরিতার্থ করিতে গিয়া যে সকল পুত্রাদি উৎপন্ন হয়, তাহারা প্রায়ই হীনবল, বিকলেন্দ্রিয়, কামপ্রবণ, কুশ্রী ও রোগী হইয়া জন্মগ্রহণ করে, এবং অকারণ এই পৃথিবীকে ভারাক্রান্ত করে। সুতরাং পিতামাতার কত দায়িত্ব। কিন্তু হায়! এ দিকে আমাদের মোটেই দৃষ্টি নাই, অথচ আমরা দেশের কল্যাণের জন্য ব্যাকুল! মহর্ষি মনু স্ত্রীসহবাসের যে বিধি-নিষেধের ব্যবস্থা করিয়াছেন। তাহা উদ্ধৃত করিয়া দিলাম—

"ঋতুকালাভিগামী স্যাৎ স্বদারনিরতঃ সদা।
পর্ব্ববর্জ্জং ব্রজেচ্চৈনাং তদ্‌ব্রতো রতিকাম্যয়া॥
ঋতুঃ স্বাভাবিকঃ স্ত্রীণাং রাত্রয়ঃ ষোড়শ স্মৃতাঃ।
চতুর্ভিরিতরৈঃ সার্দ্ধমহোভিঃ সদ্বিগর্হিতৈঃ॥
তাসামাদ্যাশ্চতস্রস্তু নিন্দিতৈকাদশী চ যা।
ত্রয়োদশী চ শেষাস্তু প্রশস্তা দশ রাত্রয়ঃ॥

নিন্দ্যাস্বষ্টাসু চান্যাসু স্ত্রিয়ো রাত্রিষু বর্জ্জয়ন্।
ব্রহ্মচার্য্যেব ভবতি যত্র তত্রাশ্রমে বসন্॥"

ঋতুকালে স্ত্রীগমন করিবে। কদাচ ঋতুকাল উল্লঙ্ঘন করিবে না। ঋতুকাল ভিন্ন অন্য কালেও রতি-কামনায় স্ত্রীতে উপগত হইতে পারে, (এরূপ স্ত্রীগমন নিষিদ্ধ না হইলেও কল্যাণকামীর কর্ত্তব্য নহে)। কিন্তু কি ঋতুকালে কি অন্য সময়ে অমাবস্যাদি পর্ব্বদিন বিশেষতঃ বর্জ্জন করিতে হইবে। শিষ্টগণ-নিন্দিত প্রথম চারি অহোরাত্র লইয়া স্ত্রীলোকের স্বাভাবিক ঋতুকাল ষোড়শ অহোরাত্র জানিবে। তন্মধ্যে প্রথম চারি রাত্রি এবং একাদশ ও ত্রয়োদশ রাত্রি, এই ছয় রাত্রি স্ত্রীগমনে নিষিদ্ধ; অবশিষ্ট দশরাত্রি প্রশস্ত। যিনি পূর্ব্বোক্ত নিন্দিত ছয় রাত্রি, ও অনিন্দিত দশ রাত্রির মধ্যে যে কোন অষ্টরাত্রি, এই চতুর্দ্দশ রাত্রিতে স্ত্রীসংসর্গ পরিত্যাগ করিয়া অবশিষ্ট পর্ব্ববর্জ্জিত দুই রাত্রিমাত্র স্ত্রীগমন করেন, তিনি আশ্রমবাসী অর্থাৎ গৃহস্থ হইলেও ব্রহ্মচারীই থাকেন, তাঁহার ব্রহ্মচর্য্যের কোন হানি হয় না।

"অমাবস্যামষ্টমীঞ্চ পৌর্ণমাসীং চতুর্দ্দশীম্।
ব্রহ্মচারী ভবেন্নিত্যমপ্যৃতৌ স্নাতকো দ্বিজঃ॥"

অমাবস্যা, অষ্টমী, পূর্ণিমা এবং চতুর্দ্দশী, এই কয় তিথিতে স্ত্রী ঋতু-স্নাতা হইলেও স্নাতক দ্বিজ ব্রহ্মচারিভাবে সদা অবস্থান করিবেন, উপগত হইবেন না।

অনেকে সময় মূঢ়তাবশতঃ ঋতুকাল ও পর্ব্বকাল বর্জ্জন না করিয়া যাহারা সহবাস করেন, তাঁহারা নিজের ও স্ত্রীর উভয়ের

রীরকে স্বাস্থ্যসুখ হইতে বঞ্চিত করেন, এবং ভবিষ্যতে সেরূপ পিতা-মাতা হইতে বীর্য্যবান্ সন্তান উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা থাকে না। সেই জন্য মনু বলিয়াছেনঃ—

"নোপগচ্ছেৎ প্রমত্তোঽপি স্ত্রিয়মার্ত্তবদর্শনে।
সমানশয়নে চৈব ন শয়ীত তয়া সহ॥
রাজসাভিপ্লুতাং নারীং নরস্য হ্যুপগচ্ছতঃ।
প্রজ্ঞা তেজো বলং চক্ষুরায়ুশ্চৈব প্রহীয়তে॥"

ঋতুদর্শনে নিষিদ্ধ দিনসমূহে অনবধান হইয়া স্ত্রীগমন করিবে না, অথবা তাহার সহিত এক শয্যায় শয়ন করিবে না। যে পুরুষ রজস্বলা স্ত্রীতে গমন করে, তাহার প্রজ্ঞা, তেজ, বল, চক্ষু ও আয়ু এই সমুদয় নষ্ট হইয়া যায়।

দিবসে, সন্ধ্যায় ও উষাকালে স্ত্রীসঙ্গ করিবে না। অসুস্থ অবস্থায় ও মনঃপীড়ার সময়, বা অত্যন্ত ক্রোধযুক্ত হইয়া স্ত্রীতে উপগত হইবে না। এ বিষয়ে যিনি যত অধিক সংযত হইতে পারিবেন, তাঁহার পক্ষে আধ্যাত্মিক বল লাভ করা তত সহজ হইবে। "শুক্রধাতুর্ভবেৎ প্রাণঃ"—শুক্রই আমাদের জীবনীশক্তি। শুক্র যিনি যত অধিক ক্ষয় করিবেন, তাঁহার শরীর ও মন সেই পরিমাণে দুর্বল হইয়া পড়িবে। স্নায়বিক শক্তি সকল শীর্ণ ও জীর্ণ হইয়া শরীর অশেষবিধ ব্যাধির আশ্রয়স্থল হইবে এবং মস্তিষ্কহীন হইয়া বিবেক বুদ্ধিশূন্য মূর্খের ন্যায় বিচরণ করিতে হইবে। হে বন্ধু, যদি ভোগ, সুখ, আনন্দ, বিদ্যা ও জ্ঞান লাভ করিতে চাও, তবে শুক্র ধারণের

জন্য সচেষ্ট হওয়া। কারণ শুক্রই সমস্ত সুখের নিদান এবং সমগ্র উন্নতির মূল ; অতএব "তন্নিম্নতা কিন্ন হতং রক্ষতা কিন্ন রক্ষিতং।" শুক্র ধারণ করা একেবারেই যে অসম্ভব তাহা নহে। স্ত্রীবিষয়ক সামান্য চিন্তাতেও শুক্র স্খলিত হয়, এই জন্য স্ত্রীচিন্তা হইতে আপনাকে রক্ষা করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। যত্ন করিলেই কৃতকার্য্য হইতে পারিবেন। শিশুর এ বিষয়ে কোন খেয়াল নাই, যাঁহার চিত্ত এইরূপ শিশুর মত সরল, সুস্থ ও সুন্দর, তাঁহার কোন আশঙ্কা নাই। মস্তিষ্ক যদি অন্য কোন কারণে উত্তেজিত না হয়, এবং চিত্ত যদি বহুবিধ সৎকার্য্য ও সৎচিন্তায় নিযুক্ত থাকে, প্রতিদিন নিয়মিত ব্যায়াম অনুষ্ঠিত হয় এবং মনে কুভাব আসিবার স্বল্প অবসর পায়, তাহা হইলে শুক্র স্খলিত হওয়ার সম্ভাবনা অল্পই থাকে। দুশ্চিন্তাতে মন ও মস্তিষ্ককে বড়ই দুর্ব্বল করে। সেই জন্য কদর্য্য নাটক নভেল পড়া, বা রঙ্গালয়ে কুৎসিত অভিনয়াদি দর্শন করা, কুকথার আলোচনা করা, বা যেখানে এই প্রসঙ্গ হয়, সেখানে থাকা বা অশ্লীল সঙ্গীতাদি শ্রবণ করা তরলমতি যুবকদিগের পক্ষে একান্তই নিষিদ্ধ, ইহা ব্রহ্মচর্য্যের বিশেষ হানিকর।

শেষকথা আমরা যতই আমাদের অভ্যুদয়ের জন্য আন্দোলন করি না কেন, যদি আমরা বালক ও যুবকদিগকে অকারণ শুক্রক্ষয়কর কার্য্য হইতে বিরত করিতে না পারি, তবে আমাদের সমস্ত চেষ্টাই নিষ্ফল হইয়া পড়িবে। শুক্রক্ষয়ের মতন নিকৃষ্ট

পাপ আর হইতে পারে না, একথা যদি আমাদের দেশের যুবকেরা স্মরণ না রাখিতে পারেন, তবে তাঁহাদের নিকট জগতের কোন মঙ্গল কর্ম্মেরই আশা করা যায় না।

একাদশ অধ্যায়

——:০:——

ইচ্ছাশক্তি ও বাসনাশুদ্ধি

যোগবাশিষ্ঠে মহর্ষি বাল্মীকি শিষ্য ভরদ্বাজকে বলিতেছেন—"বাসনাই পুনর্জ্জন্মের হেতু। বাসনাকে সমূলে উৎপাটনপূর্ব্বক পরিহার করাই উৎকৃষ্ট মোক্ষ। এই বাসনা হইতেই সংসারবন্ধন সংঘটিত হয়। প্রতিদিন যথাবিধানে পরাৎপর পরমাত্মার স্মরণ, মনন ও উপাসনাদি দ্বারা চিত্তের মালিন্য দূর হইলেই বাসনা বিনষ্ট হইয়া থাকে। বাসনা ক্ষয় হইলে বাসনাসমূহের আশ্রয় মনও বিগলিত হইয়া যায়।"

"তমসঃ পরস্তাৎ" আর কিছুই নহে, এই বাসনার পর পারে যাওয়ার নামই তাই। অতএব সর্ব্বপ্রযত্নে বাসনার বন্ধন হইতে আপনাকে মুক্ত করিতে চেষ্টা করিতে হইবে। বাসনার ক্ষয় হইলেই যিনি "অন্ধকারের পর পারে", সেই পরম জ্যোতিঃস্বরূপের সাক্ষাৎ ঘটে। কিন্তু বাসনা একেবারে তো যাইবে না, সুতরাং অগ্রে বাসনা শুদ্ধ করিবার প্রযত্ন করাই প্রধান কর্ত্তব্য। এইরূপ প্রযত্নের ফলে আমাদের "ইচ্ছাশক্তি" বিকাশ লাভ করিবে এবং তখনই আমাদের অশুভ বাসনা হইতে নিবৃত্ত থাকিবার সম্ভাবনা ঘটিবে।

এই জন্মে শরীর ও মনের দ্বারা যে সকল কর্ম্ম আমরা করিব, পরজন্মের সদসৎ গতি তাহারই উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করিবে। পরজন্মে বিশ্বাসবান্ ব্যক্তি অসৎকর্ম্ম ও অসচ্চিন্তা হইতে বিরত থাকিবেন, কারণ অসৎকর্ম্ম ও অসচ্চিন্তা দ্বারা মনকে মলিন করিয়া ফেলিলে উর্দ্ধ গতি লাভ হয় না, এবং পরজন্মে নীচ যোনিতে জন্মগ্রহণ করিতে হয়।

"আসুরীং যোনিমাপন্না মূঢ়া জন্মনি জন্মনি ।
মামপ্রাপ্যৈব কৌন্তেয় ততো যান্ত্যধমাং গতিম্ ॥"

হে কৌন্তেয়, মূঢ়গণ জন্মে জন্মে আসুরী যোনি প্রাপ্ত হইয়া আমাকে না পাইয়া আরও অধম গতি প্রাপ্ত হয়।

ভগবান্ কাহাদের লক্ষ্য করিয়া এই কথা বলিয়াছেন ? যাহারা—

"চিন্তামপরিমেয়াঞ্চ প্রলয়ান্তামুপাশ্রিতাঃ ॥
কামোপভোগপরমা এতাবদিতিনিশ্চিতাঃ ॥
আশাপাশশতৈর্বদ্ধাঃ কামক্রোধপরায়ণাঃ ।
ঈহন্তে কামভোগার্থমন্যায়েনার্থসঞ্চয়ান্ ॥"

মরণকাল পর্য্যন্ত অপরিমিত চিন্তা আশ্রয়পূর্ব্বক কামোপভোগপরায়ণ হইয়া 'এই কামোপভোগই' পরম পুরুষার্থ—এরূপ কৃতনিশ্চয় হইয়া এবং শত শত আশারূপ পাশে বদ্ধ ও কামক্রোধপরায়ণ হইয়া কামভোগার্থ অন্যায়পূর্ব্বক অর্থ-সঞ্চয়ে অভিলাষ করে।

পৃথিবীতে থাকিতে গেলে বাসনার জাল হইতে মুক্তিলাভ করা এক প্রকার অসম্ভব ব্যাপার বলিলেই হয়; অথচ এই বাসনার

দ্বারাই আবদ্ধ হইয়া আমরা বারংবার ক্লেশ ও দুঃখ সকল ভোগ করিতেছি। সেইজন্যই বাসনাশুদ্ধির বিশেষ প্রয়োজন। এখন এই বাসনার জাল কি প্রকারে ছিন্ন করিতে হইবে, কি প্রকারে চিত্তশুদ্ধি করিতে হইবে, তাহার উপদেশ গীতায় দেখিতে পাই। পূর্ব্বেই বলিয়াছি বাসনানুরূপই আমাদের জন্ম হয়। চিরদিন আমরা যে কামনা করিয়া আসিতেছি, মৃত্যুকালেও আমরা সেই কামনার হস্ত হইতে মুক্তি পাই না। আবার মৃত্যুকালে যার যে ভাবনা থাকে, পরজন্মে তার ঠিক সেই মত অবস্থা লাভ হয়।

"যং যং বাপি স্মরন্ ভাবং ত্যজত্যন্তে কলেবরম্।
তং তমেবৈতি কৌন্তেয় সদা তদ্ভাবভাবিতঃ॥"

লোকেরা যে যে ভাব স্মরণ করিতে করিতে দেহ ত্যাগ করে, হে কৌন্তেয়, সর্ব্বদা সেই সেই ভাবে চিত্ত নিবিষ্ট থাকায় তাহারা সেই সেই ভাবকে প্রাপ্ত হয়।

সুতরাং ভাব সংশুদ্ধ না হইলে আমাদের নিস্তার নাই। আমরা বাসনাবশে কেবল অধম হইতে অধমতর যোনিকেই প্রাপ্ত হইব, এবং যিনি আমাদের পরম সুহৃৎ পরমাশ্রয়, তাঁহার পাদপদ্ম স্পর্শ করিবার সৌভাগ্য হইতে বঞ্চিত হইব; পুনঃ পুনঃ এই মৃত্যু-শোক-দুঃখ-ভারাক্রান্ত জগতে জন্মগ্রহণ করিয়া শত শত জ্বালায় জ্বলিয়া পুড়িয়া মরিব। তাই করুণাময় ভগবান্ দয়া করিয়া বলিতেছেন ঃ—

"তস্মাৎ সর্ব্বেষু কালেষু মামনুস্মর যুধ্য চ।
ময্যর্পিতমনোবুদ্ধির্মামেবৈষ্যস্যসংশয়ম্॥"

অতএব সর্ব্বদা আমাকে স্মরণ কর এবং যুদ্ধ কর; আমাতে মন এবং বুদ্ধি অর্পণ করিলে তুমি নিঃসন্দেহেই আমাকে পাইবে।

"মামুপেত্য পুনর্জ্জন্ম দুঃখালয়মশাশ্বতম্।
নাপ্নুবন্তি মহাত্মানঃ সংসিদ্ধিং পরমাং গতাঃ॥"

মহাত্মারা আমাকে পাইয়া আর দুঃখের আলয়-স্বরূপ অনিত্য জন্ম গ্রহণ করেন না, যেহেতু তাঁহারা পরমা সিদ্ধি অর্থাৎ আমাকে প্রাপ্ত হইয়াছেন।

"তেষামহং সমুদ্ধর্ত্তা মৃত্যুসংসারসাগরাৎ।
ভবামি নচিরাৎ পার্থ ময্যাবেশিতচেতসাম্॥"

হে পার্থ, আমাতে আবেশিতচিত্ত ভক্তদিগকে আমি মৃত্যুরূপ সংসার-সাগর হইতে উদ্ধার করিতে বিলম্ব করি না।

ভগবানে যাঁহাদের চিত্ত অর্পিত, তাঁহাদের তো তিনি উদ্ধার করেন জানি, কিন্তু যাহারা বাসনার দাস, ভগবদ্বিমুখ, তাহাদের কি গতি হইবে?

ইহার উপায়, প্রথম প্রথম অনিচ্ছা সত্ত্বেও পুণ্য কর্ম্ম সকল অনুষ্ঠান করিতে হইবে, এবং ধীরে ধীরে শুভ বাসনা ও শুভ কর্ম্মের দ্বারা অশুভ বাসনা ও অশুভ কর্ম্মকে পরাজয় করিতে হইবে। একবারে বাসনাকে তো ছাড়িতে পারিব না; সুতরাং বাসনা যাহাতে নির্ম্মল হয়, সেইরূপ চেষ্টা আমাদিগকে করিতে হইবে। আমাদের সকলেরই প্রাণের মধ্যে ভালবাসার বীজ কিছু-না-কিছু আছেই আছে। এই ভালবাসার পরিসর বাড়াইয়া যাইতে হইবে। যিনি অর্থ ও ইন্দ্রিয় সুখকেই কেবল ভালবাসেন, তাঁহার

ভালবাসা একটি ক্ষুদ্র গণ্ডীর মধ্যে আবদ্ধ হইয়া পড়ে। জল আবদ্ধ হইলে যেমন তাহা ক্রমশঃ বিষাক্ত হইয়া পড়ে, কতকগুলি গণ্ডীর মধ্যে ভালবাসা আবদ্ধ হইয়া পড়িলে, ভালবাসার সেই নির্ম্মল ভাবও ঐরূপ দূষিত হইয়া যায়। সেই জন্য ভালবাসার পরিসর ক্রমশই বৃদ্ধি করিতে হইবে। আত্মসুখের জন্য নহে, আত্মতৃপ্তির জন্য নহে, পরের সুখের জন্য—পরের তৃপ্তির জন্য আপনার সুখ-তৃপ্তি কামনাকে বিসর্জ্জন দিতে হইবে। শুধু কর্ত্তব্য বলিয়া কর্ত্তব কর্ম্ম করিলে তাহা নিতান্ত কঠোর ও নীরস হইয়া পড়ে। সুতরাং সকলের মঙ্গলের দিকে চাহিয়া পরম প্রীতির সহিত শুভকর্ম্মের অনুষ্ঠান করিতে হইবে। তবেই কর্ম্মবন্ধন ও অশুভ বাসনার কবল হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিব। আমরা যদি একবার একটু চেষ্টা করি, তবে ভগবান্ নিজেই আমাদের হাতে ধরিয়া লইয় যাইবেন। আমরা যদি একটি পা অগ্রসর হই, তবে তিনি দশ প আগাইয়া আসিবেন। তিনি আমাদের বঞ্চিত করিবেন না, তিনি কখনই আমাদিগকে পরিত্যাগ করিবেন না। তাঁহার অভয়বাণী দিগ্‌দিগন্তে ধ্বনিত হইতেছে :—

"অপি চেৎ সুদুরাচারো ভজতে মামনন্যভাক্।
সাধুরেব স মন্তব্যঃ সম্যগ্ ব্যবসিতো হি সঃ॥"

যদি অত্যন্ত দুরাচার ব্যক্তিও অনন্যভজনশীল হইয়া আমাকে ভজনা করেন, তবে তিনিও সাধু বলিয়া গণ্য, যেহেতু তিনি অধ্যবসায় করিয়াছেন।

এখন এই উত্তম অধ্যবসায়টুকুও কি আমরা করিতে পারিব না? সেই উত্তম অধ্যবসায়টি কি? না,—

"মচ্চিত্তা মদ্গতপ্রাণা বোধয়ন্তঃ পরস্পরম্।
কথয়ন্তশ্চ মাং নিত্যং তুষ্যন্তি চ রমন্তি চ॥"

যাঁহারা মচ্চিত্ত এবং মদ্গত-প্রাণ, তাঁহারা পরস্পরকে আমার কথা বুঝাইয়া এবং আমার কথা কীর্ত্তন করিয়া সন্তোষ ও আনন্দ প্রাপ্ত হন।

যাঁহারা সংসারবিষে জর্জ্জরিত হইয়া ভগবানের অভয় পদে শরণ গ্রহণ করেন, তাঁহারা তাঁহাকে না বুঝিয়াও, তাঁহাকে পাইবার পথ কি, অবগত না হইয়াও তাঁহারই গুণানুকীর্ত্তন করেন, এবং তাঁহাকে পাইবার জন্য আকুল আশা ও আগ্রহকে বক্ষে পোষণ করিয়া প্রতি-দিন বিনম্রচিত্তে তাঁহার পানে তাকাইয়া থাকেন—কবে তাঁহার করুণার বার্ত্তা আসিবে। ভগবান্ সেই সকল ভক্তদিগের সম্বন্ধে কি করেন?—

"তেষাং সততযুক্তানাং ভজতাং প্রীতিপূর্ব্বকম্।
দদামি বুদ্ধিযোগং তং যেন মামুপযান্তি তে॥"

যাঁহারা সদা আমাতে অর্পিতচিত্ত এবং প্রীতিপূর্ব্বক আমার ভজনকারী, তাঁহাদিগকে আমি এতাদৃশ বুদ্ধিযোগ প্রদান করি, যাহা দ্বারা তাঁহারা আমাকে প্রাপ্ত হন।

ভগবদ্ভক্তি যখন আমাদের হৃদয়ে সঞ্চরিত হইবে, তখন চিত্ত বিশুদ্ধ ও নির্ম্মল হইয়া জন্ম-জরা-মৃত্যু-ব্যাধি-রূপ মহাযন্ত্রণা হইতে চিরকালের জন্য মুক্ত হইতে পারিব; তখন একটী অপূর্ব্ব আনন্দময়

পবিত্র ভাব আমাদের চিত্তকে পরিবেষ্টিত করিয়া আছে দেখিতে পাইব। সেই অবস্থার কথা গীতা বলিয়াছেন—

"অভয়ং সত্ত্বসংশুদ্ধির্জ্ঞানযোগব্যবস্থিতিঃ।
দানং দমশ্চ যজ্ঞশ্চ স্বাধ্যায়স্তপ আর্জবম্॥
অহিংসা সত্যমক্রোধস্ত্যাগঃ শান্তিরপৈশুনম্।
দয়া ভূতেষলোলুপ্ত্বং মার্দ্দবং হ্রীরচাপলম্॥
তেজঃ ক্ষমা ধৃতিঃ শৌচমদ্রোহো নাতিমানিতা।
ভবন্তি সম্পদং দৈবীমভিজাতস্য ভারত॥"

হে ভারত, ভয়শূন্যতা, চিত্তপ্রসন্নতা, আত্মজ্ঞানের উপায়ে নিষ্ঠা, দান, ইন্দ্রিয়সংযম, যজ্ঞ, আত্মধ্যান, তপস্যা, সরলতা, অহিংসা, সত্য, অক্রোধ, ত্যাগ, শান্তি, অখলতা, সর্ব্বভূতে দয়া, লোভশূন্যতা, অহঙ্কাররাহিত্য, কুকর্ম্ম-প্রবৃত্তিতে লজ্জা, চাপল্যশূন্যতা, তেজ, ক্ষমা, ধৈর্য্য, শৌচ, হিংসারাহিত্য এবং অতিপূজাত্বাভিমানের অভাব, এইগুলি দৈবী সম্পদ্ অভিমুখে জাত ব্যক্তির হইয়া থাকে।

দৈবীসম্পদ্ লাভের পূর্ব্বে সাধনার দ্বারা এই বিংশতিসংখ্যক জ্ঞানকে আয়ত্ত করিতে হইবে; তাহা হইলেই পূর্ব্ব পূর্ব্ব জন্মার্জ্জিত সংস্কারের হস্ত হইতে উদ্ধার পাইতে আর বিলম্ব ঘটিবে না।—

"অমানিত্বমদম্ভিত্বমহিংসা ক্ষান্তিরার্জবম্।
আচার্য্যোপাসনং শৌচং স্থৈর্য্যমাত্মবিনিগ্রহঃ॥
ইন্দ্রিয়ার্থেষু বৈরাগ্যমনহঙ্কার এব চ।
জন্মমৃত্যুজরাব্যাধিদুঃখদোষানুদর্শনম্॥

অসক্তিরনভিষ্বঙ্গঃ পুত্রদারগৃহাদিষু।
নিত্যঞ্চ সমচিত্তত্বমিষ্টানিষ্টোপপত্তিষু॥
ময়ি চানন্যযোগেন ভক্তিরব্যভিচারিণী।
বিবিক্তদেশসেবিত্বমরতির্জনসংসদি॥
অধ্যাত্মজ্ঞাননিত্যত্বং তত্ত্বজ্ঞানার্থদর্শনম্।
এতজ্ জ্ঞানমিতি প্রোক্তমজ্ঞানং যদতোঽন্যথা॥"

আত্মশ্লাঘারাহিত্য, দম্ভহীনতা, পরপীড়াত্যাগ, সহিষ্ণুতা, সরলতা, গুরুসেবা, অন্তর্ব্বহিঃশুচিতা, প্রাণের স্থিরতা, এবং মনঃ-সংযম; বিষয় সকলে বৈরাগ্য, অহঙ্কারাহিত্য এবং জন্ম মৃত্যু জরা ব্যাধিতে দুঃখ এবং দোষের অনুদর্শন অর্থাৎ স্পষ্ট উপলব্ধি; পুত্র দারগৃহাদিতে অনাসক্তি, (তাহাদের সুখ বা দুঃখে আমি সুখী বা দুঃখী—এইরূপ জ্ঞান না করা) ইষ্ট ও অনিষ্ট উভয়েরই প্রাপ্তিতে সর্ব্বদা চিত্তের একরূপত্ব; আমাতে অনন্য যোগ দ্বারা অব্যভিচারিণী ভক্তি, নির্জ্জন স্থানে অবস্থিতি এবং মনুষ্যসমাজে বিরাগ; জ্ঞান-পরায়ণতা এবং তত্ত্বজ্ঞানের লক্ষ্যকে দর্শন, এই সকলকে জ্ঞান বলে; আর যাহা ইহার বিপরীত তাহা অজ্ঞান।

দ্বাদশ অধ্যায়

-:০:

মুমুক্ষুর সাধনা

আমরা এতটা বিষয়ভোগাসক্ত যে, তাহাতে অবিরত দুঃখ-ক্লেশানুভব করিলেও আমাদের বিষয়ানুরাগ কিছুতেই নিবৃত্ত হয় না। সুখের জন্য লালায়িত হইয়া আমরা বিষয়সুখকেই পরমসুখ বলিয়া মনে করিয়া লই; কিন্তু তাহাতে আমরা যথার্থ সুখের মুখ দেখিতে পাই না। কারণ অস্মদ্দেশীয় যোগীন্দ্র মুনীন্দ্র প্রভৃতি মহানুভব পুরুষেরা অভিজ্ঞতা দ্বারা বুঝিয়াছেন যে, বিষয়ানুরাগ-নিবৃত্তিই পরম সুখের সামগ্রী। আমরা সর্ব্বদা সুখেরই প্রয়াসী অথচ এই সুখ কিরূপে লাভ করিতে হয়, তাহা না জানিয়া অনর্থ পদার্থে সুখান্বেষণে ধাবিত হই, ইহার পরিণাম এই যে, আমরা আরও দুঃখসাগরে নিমগ্ন হই। অবিশ্রান্ত দুঃখদাবাগ্নিতে দগ্ধ হইয়া, তৃষ্ণাতুর পথিক যেমন শীতল জলের জন্য আকুল হইয়া উঠে, তদ্রূপ জীব সাংসারিক ভোগ-সুখের প্রতি বিমুখ হইয়া "যেনাহং নামৃতাস্যাং কিমহং তেন কুর্য্যাম্" বলিয়া কাঁদিয়া উঠে। এই ব্যাকুলতাই তাহাকে ভক্তি-মুক্তির শুভ্র-শীতল জাহ্নবীফেনধারার সুমোহন সৈকতের সন্নিকটে উপনীত করে। ক্রমে সজ্জন-সহবাসে কিঞ্চিৎ জ্ঞান ও বৈরাগ্যোদয় হইলেই সংসারের যাবতীয় সুখকে হেয় জ্ঞান হয়; তখন ইহার অতীত এক অনাবিল অনির্ব্বচনীয় পরমানন্দের

ন্য মনপ্রাণ কোথাও ছুটিয়া বাহির হইয়া পড়িতে চায়। এই সময়ই সাধু-মহাত্মারা কৃপা করেন। সাধু মহাত্মাদের কৃপাতেই আমরা যথার্থভাবে মুমুক্ষুত্ব অবস্থা লাভ করি। মুমুক্ষুত্বের জন্য যাহা যাহা প্রয়োজন তাহাই নিম্নে লিখিত হইল—

বিচার, বৈরাগ্য, ধৈর্য্য ও সন্তোষ এই চারিটিকে মুমুক্ষু, ভক্তি-লাভেচ্ছু ও শুভকামী ব্যক্তিমাত্রেই আদর করিয়া সেবা করিবেন। আমাদের জন্য ভগবান্ যাহা বিধান করিবেন, তাহাতেই সন্তুষ্ট থাকিব, কখন তজ্জন্য অসন্তোষ প্রকাশ করিব না। দুঃখ, ক্লেশ যাহা সম্মুখে আসুক, তাহাতে যেন আমরা অধৈর্য্য প্রকাশ না করি। বৈরাগ্য যেন আমাদের চিত্তকে ইষ্টানিষ্টজনিত সুখ-দুঃখ হইতে উদাসীন করিয়া রাখে। সর্ব্বদাই আত্মবিচার করিব। কেন আমার ইন্দ্রিয়সুখে প্রবৃত্তি হয়? কেন আমার বিষয়ভোগে লালসা জন্মে? এই ইন্দ্রিয়-বিষয় কি? ইহাদের মধ্যে বাস্তবিকই কোন লোভনীয় পদার্থ আছে কি না? আমার মধ্যে কে বিষয় ভোগ করে? এই সব সুখ-দুঃখের হেতু কি? ইত্যাদি ভাবনা আমাদিগকে ক্রমশঃ অধ্যাত্মমার্গে উপনীত করে। যে এইরূপ বিচারপরায়ণ হয়, সে সুখে-দুঃখে কিছুতেই বিচলিত হয় না।

নৈতিক চরিত্রবল

শুভ কর্ম্ম করিয়া অহঙ্কার করিবে না; কারণ, যাহা কিছু করিতেছ, তাহাতে তোমারই মঙ্গল লাভ হইতেছে, অতিরিক্ত তো কিছু করিতেছ না। অন্যের দোষ-ত্রুটি মার্জ্জনা করিও। দরিদ্র,

অস্বস্থ, ও উৎপীড়িতকে আশ্রয় দিও। যে যত বড় দরিদ্র হউক, পাপানুষ্ঠানকারী হউক, কাহাকেও ঘৃণা করিও না। পাপীকে ঘৃণা না করিয়া তাহাকে অন্ধের ন্যায় পথভ্রান্ত জানিয়া তাহার প্রতি দয়াদৃষ্টি করিও এবং বন্ধুভাবে তাহাকে ধর্ম্মের সুপথ দেখাইয়া দিও

সকলের মধ্যেই আমার হৃদয়-দেবতা সমভাবে বিরাজমান,—ইহা বিস্মৃত হইলে কাহাকেও ভালবাসা যায় না, কাহাকেও সেবা করা যায় না। লাভ-ক্ষতি বিচার করিতে গেলেই স্বার্থপরতা আসিয়া পড়ে। স্বার্থপরতা থাকিতে ভালবাসা পুষ্টি লাভ করে না। যাহা কিছু উপার্জ্জন করিবে তাহার কিছু অংশ পরহিতের জন্য ব্যয় করিবে। ভগবান্ যেমন সকলের আশ্রয়, ভগবদ্ভক্তও সেইরূপ সকলের আশ্রয়স্থানীয় হইবেন।

যাহাতে সকলে সৎপথে যায়, শুভ কর্ম্মের অনুষ্ঠান করে, সে বিষয়ে আমাদের বিশেষ লক্ষ্য থাকা উচিত। আমাদের জানা উচিত, আমাদের চারি পাশের সমস্ত লোক উন্নত না হইলে, আমার ব্যক্তিগত উন্নতির বিশেষ কোন মূল্য নাই। আমার চারিদিকের জনসমূহের উন্নতিতেই আমার যথার্থ উন্নতি। সমস্ত লোককে ছাড়িয়া আমি একলা যে কিছুই নহি। বস্তুতঃ সকলকে ছাড়িয়া আমার একার কিরূপেই বা পরিত্রাণ সম্ভব? নিখিল জগতের বর্ত্তমান এবং অতীত যুগ-যুগান্তরের কর্ম্মফলে কি সকলেই আমরা জড়িত নহি? একের দুষ্কৃতির ফলভোগ কি আমরা সকলে মিলিয়া ভোগ করিতেছি না? কারণ কাহাকেও ছাড়িয়া আমরা একা সম্পূর্ণ নহি। তাই এ বিশাল জনসঙ্ঘের সমস্ত পাপ-পুণ্য আমাকে

বদ্ধ করিয়া রাখিয়াছে ; আমাকে উঠিতে হইলে এই সকলকে
য়াই উঠিতে হইবে। সুতরাং যিনি যেটুকু সৎকর্ম্ম করিবেন,
পুণ্য কর্ম্মে সহায়তা করিবেন, তাহা তিনি বিশ্ব-মানবের জন্যই
গয় করিবেন, একার জন্য নহে,—কখনই নহে। কারণ
দাত্মা"ই "সর্ব্বভূতাত্মা"। শরীরের কোন অংশে যখন কোন
াটক বা কোন সুখস্পর্শ অনুভব হয়, তখন তাহার সুখ-দুঃখ
যেন সর্ব্বাঙ্গই ভোগ করে, তদ্রূপ প্রতি জীবের পাপ-পুণ্য সুখ-
খ আমাদিগকে সকলের সহিত মিলিয়া ভোগ করিতে হয় ;
চৎ ভগবান্ যে "সর্ব্বভূতান্তরাত্মা"—এ কথার কোন মূল্য
কে না। সুতরাং অনলস হইয়া কেবলমাত্র স্বজাতি ও স্বজনের
য় নহে, এই বিশ্বের সমগ্র মানবজাতির মঙ্গল কামনা করিতে
বে।

পরনিন্দা, পরচর্চ্চা করিতে আমাদের বিশেষ উৎসাহ দেখা যায় ;
থচ যে সময় পরিচর্চ্চায় ব্যাপৃত থাকি, সে সময় যদি সদালোচনায়
টানো যায়, তাহা হইলে উন্নতির পথে আমরা বিশেষভাবে
গ্রসর হইতে পারি।

আলস্য, দীর্ঘসূত্রতা, ও বিশৃঙ্খলতা আত্মোন্নতির বিঘ্ন। এই
কলকে প্রাণপণে অতিক্রম করিতে হইবে। যাহাদিগকে ইতর
াক বলিয়া আমরা ঘৃণা করি, তাহাদের মধ্যে যাহাতে সৎশিক্ষা ও
ানের উন্মেষ হয়, সে বিষয়ে আমাদের একান্ত যত্ন করা কর্ত্তব্য।
হাকেও কোন অন্যায় করিতে দেখিলে তাহাকে সাবধান করিয়া
ওয়া উচিত। যিনি জীবের মঙ্গলার্থ কর্ম্ম করিতেছেন, তাঁহার

কোন আকস্মিক ত্রুটি ঘটিলে বাহিরে ঘোষণা করা উচিত নহে। সকলকে যথাযোগ্য সম্মান করা উচিত। শ্রেষ্ঠ লোকদিগকে সম্মান করিতে না শিখিলে কখন এ জাতির উন্নতি হইবে না। কিন্তু কাহারও তোষামোদ করা উচিত নহে। অধিক কথা বলা ভাল নয়। কথা বেশী বলিলেই অনেক অনাবশ্যক কথা বলিতে হয়। লোকের সহিত কথা-বার্ত্তায় ও ব্যবহারে ভদ্রতার সীমা লঙ্ঘন করা উচিত নয়। কোন কুৎসিত বিষয়ের জল্পনা করা শুভকামীর পক্ষে একান্ত নিন্দনীয়। ভদ্রসমাজে যে কথা উচ্চারণ করিতে পারি না, তাহা মনোমধ্যে আলোচনা করাও কর্ত্তব্য নহে।

কাহাকেও সাহায্য করিতে হইবে বলিয়া কোমর বাঁধিয়া হাটে বসিয়া থাকার প্রয়োজন নাই। যখন যাহাকে সাহায্য করা আবশ্যক, তখন অকুতোভয়ে প্রাণপণে তাঁহাকে সাহায্য করিবে। তখন নিজের পানে তাকাইয়া, ভাবিয়া চিন্তিয়া কিছু করিবার প্রয়োজন নাই। নিজের দিকে যদি তাকাও, তবে কখন কাহাকেও সাহায্য করিতে পারিবে না। ভগবান্ আমার কাছে চাহিতেছেন, এই মনে করিয়া অগ্রসর হইবে। এইরূপ নিঃস্বার্থ পরোপকারই ভগবানের যথার্থ পূজা। ভগবানের কোন প্রতিমূর্ত্তির নিকট যখন আমরা কোন দ্রব্য নিবেদন করি, তখন তাহা তিনি গ্রহণ করেন কি, না করেন, তাহা আমরা বুঝিতে পারি না। অবশ্য সমস্ত বস্তুই যখন তাঁর, তখন তাঁহাকে নিবেদন করিয়াই আমাদের গ্রহণ করা উচিত; কিন্তু তাঁহাকে নামে মাত্র দেখাইয়া, লোভযুক্ত চিত্তে যখন আমরাই সেই সব বস্তু গ্রহণ করি, তখন তাহাকে প্রসাদ বলিয়া মনে করিলে

বোধ হয় ভুল করা হয়। কারণ এখানে আমরা ত্যাগ কিছুই করি না; দেবতাকে যাহা দিই তাহা দুর্ভাগ্যবশতই হক্ আর সৌভাগ্য-বশতই হক্ সমস্তটাই ফিরিয়া পাই। কিন্তু যেখানে তিনি সত্যই গ্রহণ করিবার জন্য আমাদের কাছে হস্ত পাতিয়া থাকেন, যেখানে দান করিতে হইলে সত্যই আমাদের কিছু ত্যাগ করিতে হয়, সেইখানে যদি দান করিতে পারি, বিনীত অন্তঃকরণে আমাদের ভক্তি-অর্ঘ্য নিবেদন করিতে পারি, তবেই আমাদের পূজা করা সার্থক হয়। যেখানে দুর্ভিক্ষ, সেখানে তিনি অন্ন চাহিতেছেন; যেখানে রোগ-পীড়িত, সেখানে তিনি শুশ্রূষা চাহিতেছেন; যেখানে গৃহহীন হতভাগ্যেরা ইতস্ততঃ ধাবমান হইয়া কাঁদিয়া বেড়াইতেছে, সেখানে তিনি আশ্রয় ভিক্ষা করিতেছেন; এবং যেখানে বিবস্ত্র দরিদ্র লজ্জা নিবারণ করিতে পারিতেছে না, সেখানে তিনি বসনের জন্য হাত পাতিয়া আছেন। যদি এই সর্ব্বভূতস্থিত ভগবানকে পূজা করিতে না পারি, তবে অন্য পূজা তো বৃথা আড়ম্বরমাত্র।

ভগবান্‌কে যে যে ভাবে পূজা করে, তাহাতে দ্বেষ করিও না।

মানসিক উন্নতি

মন যথার্থই আয়নার মত, তাহাতেই আত্মার প্রতিবিম্ব প্রতিফলিত হয়। মনের দ্বারা আমরা যাহা কিছু করি, তাহা সমস্ত আত্মারই কার্য্য মনে করিয়া লওয়া যাইতে পারে। মনেই বিবিধ চিন্তার উদয় হয়। চিন্তা শক্তির আশ্চর্য্য অচিন্তনীয় প্রভাব। আমাদের সুচিন্তা বা কুচিন্তা কিছুই নষ্ট হয় না; সমস্তই এই

আকাশে বিদ্যমান থাকে। সুচিন্তা অন্যান্য সুচিন্তা সকলকে, এবং কুচিন্তা অন্যান্য কুচিন্তা সকলকে আকর্ষণ করে। আমরা কুচিন্তা পোষণ করিয়া তাহার বিষাক্ত বীজাণু এই বিশ্বের মধ্যে ছড়াইয়া দিই, সেই সকল কুচিন্তার বীজাণু সংক্রামক রোগের মত অন্যের মনোমধ্যে প্রবেশ লাভ করে। সুতরাং যখন এত বড় দায়িত্ব, তখন কুচিন্তাকে পোষণ করা যে, কি মহাপাপ, তাহা পুনঃ পুনঃ স্মরণ করিয়া চিন্তাকে সংযত করা কর্ত্তব্য। যদি এক দিনও অপরকে বা নিজেকে সংশোধন করিব বলিয়া ভাবিয়া থাকি, অথবা অন্য কোন শুভকর্ম্মের কল্পনা করিয়া থাকি, তবে তাহাও নষ্ট হইবার নহে। অতএব দিনান্তে কোন না কোন সচ্চিন্তায় ক্ষণকালের জন্যও আমাদের মনকে নিবিষ্ট রাখা উচিত।

বাহিরে সংসারে লোক নানা কথা বলিতেছে, নানা কার্য্য করিতেছে, তাহাতে মনকে বিচলিত হইতে দিও না। সময়ের স্রোতে তোমার চিত্তকে যেন ভাসাইয়া লইয়া যাইতে না পারে। যখন যে কাজ করিবে, মনকে দৃঢ়ভাবে তাহাতে নিবিষ্ট রাখিবে। যা তা চিন্তা খুসীমত যেন তোমার মনে যাতায়াত করিতে না পায়। পুনঃ পুনঃ দুশ্চিন্তাসমূহকে মন হইতে তাড়াইতে হইলে ধৈর্য্যের আবশ্যক, তাহা বলাই বাহুল্য; কিন্তু এই ধৈর্য্য দ্বারা মন হইতে কুচিন্তাসমূহকে একেবারে তাড়াইতে না পারিলে অধ্যাত্মজ্ঞান বিকাশ প্রাপ্ত হইবে না। বাজে চিন্তা আসিবামাত্রই তাহাকে ধরিয়া ফেলিবে, এবং তখনি তাহাকে মন হইতে বাহির করিয়া দিবার যত্ন করিবে। ভাল ভাল পুস্তক, ভাল ভাল প্রবন্ধ প্রতিদিন পড়িবে

ইহাতে মনের দৃঢ়তা বাড়িবে, এবং অনেক সময় অশ্বাস বাণী শুনিতে পাইবে। মনু, মহাভারত, রামায়ণ, বিশেষতঃ ভগবদ্গীতা প্রত্যহ শ্রদ্ধার সহিত পাঠ করিলে তাহার নিগূঢ় অর্থ তোমার নিকট স্বতই প্রকাশিত হইয়া পড়িবে।

আধ্যাত্মিক উন্নতি

প্রতিদিন মনকে কিছুক্ষণের জন্য স্থির করিতে চেষ্টা করিবে। নির্ব্বাত স্থানে প্রদীপ যেমন অচঞ্চল থাকে, তদ্রূপ মনকে বাহ্য বিষয় হইতে ফিরাইয়া আত্মাতে নিশ্চল করিয়া রাখিতে হইবে। চিত্তের এইরূপ একাগ্র অচঞ্চল অবস্থাতেই আত্মার সুনির্ম্মল জ্যোতি প্রদীপ্ত হইয়া উঠে।

যেমন দিবসে নানা কর্ম্ম করিয়া রাত্রিতে আমরা বিশ্রাম করি, তদ্রূপ মন বিষয়-চিন্তায় নিরবধি ব্যাপৃত, একবার তাহাকে চিন্তাশূন্য করিয়া বিরাম-সাগরের মধ্যে ডুবাইয়া দিতে হইবে। প্রতিদিন অল্প অল্প করিয়া চেষ্টা করিলে, এইরূপ স্থির অবস্থাকে আয়ত্ত করা কঠিন নয়। চিত্ত স্থির হইলেই ভগবৎ-প্রসাদ লাভ হয়, এবং ভগবৎ প্রসাদেই সমস্ত দুঃখের বিরাম হয়।

তাঁহার আনন্দঘন জ্যোতির্ম্ময় স্বরূপ প্রত্যক্ষ না করিলে, আমাদের কর্ম্মক্ষয়ও হইবে না, হৃদয়গ্রন্থিও ছিন্ন হইবে না। করুণাময় ভগবান্ আমাদিগকে কৃপা করিতে প্রস্তুত, আমরা কি একবার তাহা চক্ষু মেলিয়া দেখিব না। কবে আমরা সমস্ত কর্ম্মের বোঝা তাঁহার পাদপদ্মে নামাইয়া দিয়া নিশ্চিন্ত চিত্তে সেই প্রেমময়ের

গুণ গান করিয়া জন্ম জীবন সফল করিব। ঐ শুন তিনি বলিতেছেন ঃ—

"সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।
অহং ত্বাং সর্ব্বপাপেভ্যো মোক্ষয়িষ্যামি মা শুচঃ॥"
"সর্ব্বকর্ম্মাণ্যপি সদা কুর্ব্বাণো মদ্ব্যপাশ্রয়ঃ।
মৎপ্রসাদাদবাপ্নোতি শাশ্বতং পদমব্যয়ম্॥"
"ভোক্তারং যজ্ঞতপসাং সর্ব্বলোকমহেশ্বরম্।
সুহৃদং সর্ব্বভূতানাং জ্ঞাত্বা মাং শান্তিমৃচ্ছতি॥"

ওঁ হরিঃ ওঁ।

পরিশিষ্ট

(ক)

যোগচর্য্যা

যাঁহারা যোগাভ্যাস করিবেন, তাঁহাদের আহারবিহার-সম্বন্ধে বিশেষ নিয়ম থাকা আবশ্যক। আমি মোটামুটি কতকগুলি নিয়ম এইখানে উল্লেখ করিতেছি। অনেকে যোগাভ্যাস করেন, অথচ কোন সুফল লাভ করিতে পারেন না, তাহার কারণ যোগাভ্যাসের প্রাথমিক নিয়ম পালন লইয়া আমরা অনেক সময় উপেক্ষা করিয়া থাকি। সেই জন্য নিম্নে যোগচর্য্যার কতকগুলি নিয়ম দিলাম।

১। অধিক রাত্রি জাগরণ ভাল নহে।

২। অনাবশ্যক কাজে এবং অনাবশ্যক চিন্তায় অধিকক্ষণ আপনাকে ব্যস্ত না রাখা।

৩। শুক্রধারণে বিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত।

৪। আহার, পরিচ্ছদ, সাধন-ভজন ও থাকিবার স্থান বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা।

৫। খুব হিসাবমত ভোজন করিতে হইবে, যাহাতে উদরে বায়ু না জমিতে পারে। যে পরিমাণ খাইতে পারা যায়, অন্ন ও জলে তাহার তিন ভাগ পূর্ণ করিয়া অবশিষ্ট একভাগ বায়ু সঞ্চালনের জন্য রাখা কর্ত্তব্য। রাত্রের আহার খুব স্বল্প ও পরিমিত হওয়া আবশ্যক। যাহাতে পেট গরম করে, এরূপ তরকারি ও মসলা ব্যবহার করা

উচিত নহে।" লঙ্কা ও গরম মসলা বা গুরুপাক দ্রব্য সর্ব্বদা প
ত্যাজ্য। দধি ব্যবহার করা উচিত নহে। মধ্যে মধ্যে দধি
তক্রে পরিণত করিয়া খাইতে পারা যায়। কাঁচা মুগের ডা
ডুমুর, পেঁপে, মান, কাকরোল, রামতরই, বরবটি এই সকল দ্র
সিদ্ধ করিয়া সামান্য মস্লার সাহায্যে প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার
ভাল। আলু, কপি একেবারে না খাওয়াই ভাল।

৬। কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা প্রয়োজন। যাঁহাদের কোষ্ঠ পরিষ্
হয় না, তাঁহাদের মাসান্তে একবার করিয়া হরীতকীর জোলাপ লও
মন্দ নহে।

৭। মস্তিষ্ক যাহাতে শীতল থাকে, ও শরীরে কফ না জ
তদ্বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখা প্রয়োজন।

৮। অধিক নিদ্রা ও আলস্যের বশবর্ত্তী না হওয়া।

৯। রাত্রির শেষ প্রহরের দিকে প্রবুদ্ধ থাকা।

১০। সর্ব্বান্তঃকরণে সর্ব্বপ্রকার নিয়ম রক্ষা করিতে চেষ্টা করা

পরিশিষ্ট

(খ)

স্তোত্রাবলী

শ্রদ্ধাবান্ পাঠকদিগের সুবিধার জন্য কয়েকটি সংস্কৃত স্তোত্র ও বাঙ্গালা সঙ্গীত উদ্ধৃত করিয়া দিলাম :—

প্রাতঃস্মরণ মন্ত্র

ব্রহ্মা মুরারিস্ত্রিপুরান্তকারী
ভানুঃ শশী ভূমিসুতো বুধশ্চ।
গুরুশ্চ শুক্রঃ শনিরাহুকেতবঃ
কুর্ব্বন্তু সর্ব্বে মম সুপ্রভাতং॥
লোকেশ চৈতন্যময়াধিদেব
শ্রীকান্ত বিষ্ণো ভবদাজ্ঞয়ৈব।
প্রাতঃ সমুত্থায় তব প্রিয়ার্থং
সংসারযাত্রামনুবর্ত্তয়িষ্যে।
জানামি ধর্ম্মং ন চ মে প্রবৃত্তি-
র্জানাম্যধর্ম্মং ন চ মে নিবৃত্তিঃ।

ত্বয়া হৃষীকেশ হৃদি স্থিতেন
যথা নিযুক্তোঽস্মি তথা করোমি ॥
প্রভাতে যঃ স্মরেন্নিত্যং দুর্গাদুর্গাক্ষরদ্বয়ম্ ।
আপদস্তস্য নশ্যন্তি তমঃ সূর্য্যোদয়ে যথা ॥
পুণ্যশ্লোকো নলো রাজা পুণ্যশ্লোকো যুধিষ্ঠিরঃ ।
পুণ্যশ্লোকা চ বৈদেহী পুণ্যশ্লোকো জনার্দ্দনঃ ॥
মন্ত্রঃ সত্যং পূজা সত্যং সত্যং দেবো নিরঞ্জনঃ ।
গুরোর্বাক্যং সদা সত্যং সত্যমেব পরং পদম্ ॥

গণেশপ্রাতঃস্মরণস্তোত্র

শ্রীগণেশায় নমঃ ।

প্রাতঃ স্মরামি গণনাথমনাথবন্ধুং
সিন্দূরপূরপরিশোভিত-গণ্ডযুগ্মম্ ।
উদ্দণ্ডবিঘ্নপরিখণ্ডনচণ্ডদণ্ড-
মাখণ্ডলাদিসুরনায়কবৃন্দবন্দ্যম্ ॥ ১

প্রাতর্নমামি চতুরানন-বন্দ্যমান-
মিচ্ছানুকূলমখিলঞ্চ বরং দদানম্ ।
তং তুন্দিলং দ্বিরসনাধিপযজ্ঞসূত্রং
পুত্রং বিলাসচতুরং শিবয়োঃ শিবায় ॥ ২

প্রাতর্ভজাম্যভয়দং খলু ভক্তশোক-
দাবানলং গণবিভুং বরকুঞ্জরাস্যম্।
অজ্ঞাত-কানন-বিনাশনহব্যবাহ-
মুৎসাহবর্দ্ধনমহং সুতমীশ্বরস্য ॥

আদিত্যস্তোত্র

নমঃ সবিত্রে জগদেকচক্ষুষে
জগৎপ্রসূতিস্থিতিনাশহেতবে।
ত্রয়ীময়ায় ত্রিগুণাত্মধারিণে
বিরিঞ্চি-নারায়ণ-শঙ্করাত্মনে ॥ ১
যস্যোদয়েনেহ জগৎ প্রবুধ্যতে
প্রবর্ত্ততে চাখিলকর্ম্মসিদ্ধয়ে।
ব্রহ্মেন্দ্রনারায়ণরুদ্রবন্দিতঃ
স নঃ সদা যচ্ছতু মঙ্গলং রবিঃ ॥ ২
নমোঽস্তু সূর্য্যায় সহস্ররশ্ময়ে
সহস্রশাখান্বিতসম্ভবাত্মনে।
সহস্রযোগোদ্ভবভাবভাগিনে
সহস্রসংখ্যাযুগধারিণে নমঃ ॥ ৩

যন্মণ্ডলং দীপ্তিকরং বিশালং
রত্নপ্রভং তীব্রমনাদিরূপম্ ।
দারিদ্র্যদুঃখক্ষয়কারণঞ্চ
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৪
যন্মণ্ডলং দেবগণৈঃ সুপূজিতং
বিপ্রৈঃ স্তুতং ভাবনমুক্তিকোবিদম্ ।
তং দেবদেবং প্রণমামি সূর্য্যং
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৫
যন্মণ্ডলং জ্ঞানঘনং ত্বগম্যং
ত্রৈলোক্যপূজ্যং ত্রিগুণাত্মরূপম্ ।
সমস্ততেজোময়দিব্যরূপং
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৬
যন্মণ্ডলং গূঢ়মতিপ্রবোধং
ধর্ম্মস্য বৃদ্ধিং কুরুতে জনানাম্ ।
যৎ সর্ব্বপাপক্ষয়কারণঞ্চ
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৭
যন্মণ্ডলং ব্যাধিবিনাশদক্ষং
যদৃগ্‌যজুঃসামসুসম্প্রগীতম্ ।
প্রকাশিতং যেন চ ভূর্ভুবঃস্বঃ
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যং ॥ ৮

যন্মণ্ডলং বেদবিদো বদন্তি
গায়ন্তি যচ্চারণসিদ্ধসঙ্ঘাঃ।
যদ্ যোগিনো যোগজুষাঞ্চ সঙ্ঘাঃ
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ৯

যন্মণ্ডলং সর্ব্বজনেষু পূজিতং
জ্যোতিশ্চ কুর্য্যাদিহ মর্ত্ত্যলোকে।
যৎকালকালাদিমনাদিরূপং
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১০

যন্মণ্ডলং বিষ্ণুচতুর্মুখাখ্যং
যদক্ষরং পাপহরং জনানাম্।
যৎকালকল্পক্ষয়কারণঞ্চ
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১১

যন্মণ্ডলং বিশ্বসৃজাং প্রসিদ্ধ-
মুৎপত্তিরক্ষাপ্রলয়প্রগল্ভম্।
যস্মিঞ্জগৎ সংহরতেঽখিলঞ্চ
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১২

যন্মণ্ডলং সর্ব্বগতস্য বিষ্ণো-
রাত্মা পরং ধাম বিশুদ্ধ তত্ত্বম্।
সূক্ষ্মান্তরৈর্যোগপথানুগম্যং
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১৩

যন্মণ্ডলং ব্রহ্মবিদো বদন্তি
গায়ন্তি যচ্চারণসিদ্ধসঙ্ঘাঃ।
যন্মণ্ডলং বেদবিদঃ স্মরন্তি
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১৪
যন্মণ্ডলং বেদবিদোপগীতং
যদ্ যোগিনাং যোগপথানুগম্যম্ :
তৎসর্ববেদং প্রণমামি সূর্য্যং
পুনাতু মাং তৎসবিতুর্বরেণ্যম্ ॥ ১৫
ধ্যেয়ঃ সদা সবিতৃমণ্ডলমধ্যবর্ত্তী
নারায়ণঃ সরসিজাসনসন্নিবিষ্টঃ।
কেয়ূরবান্ কনককুণ্ডলবান্ কিরীটী
হারী হিরণ্ময়বপুর্ধৃতশঙ্খচক্রঃ ॥ ১৬
সশঙ্খচক্রং রবিমণ্ডলে স্থিতং
কুশেশয়াক্রান্তমনন্তমচ্যুতম্।
ভজামি বুদ্ধ্যা তপনীয়মূর্ত্তিং
সুরোত্তমং চিত্রবিভূষণোজ্জ্বলম্ ॥ ১৭

—:০:—

দ্বাদশাক্ষর স্তোত্র

ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায়।

ওঁ-মিতি জ্ঞানমাত্রেণ রাগাজীর্ণেন নির্জ্জিতঃ।
কালনিদ্রাং প্রপন্নোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ১
ন-গতির্ব্বিদ্যতে নাথ ত্বমেব শরণং প্রভো।
পাপপঙ্কে নিমগ্নোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ২
মো-হিতো মোহজালেমন পুত্রদারাদিভির্ধনৈঃ।
তৃষ্ণয়া পীড্যমানোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ৩
ভ-ক্তি হীনঞ্চ দীনঞ্চ দুঃখশোকাতুরং প্রভো।
অনাশ্রয়মনাথঞ্চ ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ৪
গ-তাগতেন শ্রান্তোঽস্মি দীর্ঘসংসারবর্ত্মসু।
যেন ভূয়ো ন গচ্ছামি ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ৫
ব-হবো হি ময়া দৃষ্টা যোনিদ্বারঃ পৃথক্ পৃথক্।
গর্ভবাসে মহদ্দুঃখং ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ৬
তে-ন দেব প্রপন্নোঽস্মি চিন্তয়ামি পুনঃ পুনঃ।
জগৎসংসারমোক্ষায় ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ৭
বা-চা যচ্চ প্রতিজ্ঞাতং কর্ম্মণা ন কৃতং ময়া।
সোঽহং কর্ম্মদুরাচারস্ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ৮
সু-কৃতং ন কৃতং কিঞ্চিদ্দুষ্কৃতঞ্চ কৃতং ময়া।
সংসারার্ণবমগ্নোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন॥ ৯

দে-হান্তরসহস্রাণামন্যোন্যং ভ্রমিতং ময়া।
যেন ভূয়ো ন গচ্ছামি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ১০
বা-সুদেবং প্রপন্নোঽস্মি প্রণমামি পুনঃ পুনঃ।
জরামরণভীতোঽস্মি ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ১১
য-ত্র যত্রৈব জাতোঽস্মি স্ত্রীষু বা পুরুষেষু চ।
তত্র তত্রাচলা ভক্তিস্ত্রাহি মাং মধুসূদন ॥ ১২
শ্রীশুকদেবরচিতং শ্রীবিষ্ণোর্দ্বাদশাক্ষরস্তোত্র সমাপ্তম্ ॥

:০:—

শ্রীকৃষ্ণস্তোত্র

বন্দে নবঘনশ্যামং পীতকৌষেয়বাসসম্।
সানন্দং সুন্দরং শুদ্ধং শ্রীকৃষ্ণং প্রকৃতেঃ পরম্ ॥ ১
নবীননীরদশ্যামং নীলেন্দীবরলোচনম্।
বল্লবীনন্দনং বন্দে কৃষ্ণং গোপালরূপিণম্ ॥ ২

*

কৃষ্ণায় বাসুদেবায় হরয়ে পরমাত্মনে।
প্রণতক্লেশনাশায় গোবিন্দায় নমো নমঃ ॥ ৩
বসুদেবসুতং দেবং কংসচাণূরমর্দ্দনম্।
দেবকীপরমানন্দং কৃষ্ণং বন্দে জগদ্গুরুম্ ॥ ৪

মূকং করোতি বাচালং পঙ্গুং লঙ্ঘয়তে গিরিম্ ।
যৎকৃপা তমহং বন্দে পরমানন্দমাধবম্ ॥ ৫
নমস্তে বাসুদেবায় নমঃ সঙ্কর্ষণায় চ ।
প্রদ্যুম্নায়ানিরুদ্ধায় তুভ্যং ভগবতে নমঃ ॥ ৬
নমো ব্রহ্মণ্যদেবায় গো-ব্রাহ্মণ-হিতায় চ ।
জগদ্ধিতায় কৃষ্ণায় গোবিন্দায় নমোনমঃ ॥ ৭

শ্রীকৃষ্ণ স্তোত্র ।

ত্বমেব মাতা চ পিতা ত্বমেব, ত্বমেব বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেব ।
ত্বমেব বিদ্যা দ্রবিণং ত্বমেব, ত্বমেব সর্ব্বং মম দেবদেব ॥ ১
যজ্ঞেশাচ্যুত গোবিন্দ মাধবানন্ত কেশব ।
কৃষ্ণ বিষ্ণো হৃষীকেশ বাসুদেব নমোঽস্তু তে ॥ ২
নমঃ কৃষ্ণায় দেবায় ব্রহ্মণোঽনন্তমূর্ত্তয়ে ।
যোগেশ্বরায় যোগায় ত্বামহং শরণং গতঃ ॥ ৩
কৃষ্ণায় বাসুদেবায় দেবকীনন্দনায় চ
নন্দগোপকুমারায় গোবিন্দায় নমোনমঃ ॥ ৪
নমঃ পরমকল্যাণ নমস্তে বিশ্বভাবন ।
বাসুদেবায় শান্তায় যদূনাং পতয়ে নমঃ ॥ ৫

কৃষ্ণ কৃষ্ণ কৃপালুস্ত্বমগতীনাং গতির্ভব।
সংসারার্ণবমগ্নানাং প্রসীদ পুরুষোত্তম ॥ ৬
নাথ যোনিসহস্রেষু যেষু যেষু ব্রজাম্যহম্।
তেষু তেষ্বচলা ভক্তিরচ্যুতাস্তু সদা ত্বয়ি ॥ ৭
যা প্রীতিরবিবেকানাং বিষয়েষ্বনপায়িনী।
ত্বামনুস্মরতঃ সা মে হৃদয়ন্মাপসর্পতু ॥ ৮
জয়তি জয়তি দেবো দেবকীনন্দনোঽয়ং
জয়তি জয়তি কৃষ্ণো বৃষ্ণিবংশপ্রদীপঃ ॥ ৯
জয়তি জয়তি মেঘশ্যামলঃ কোমলাঙ্গো।
জয়তি জয়তি পৃথ্বীভারনাশো মুকুন্দঃ ॥ ১০
কৃষ্ণ ত্বদীয় পদপঙ্কজপঞ্জরান্তে
অদ্যৈব মে বিশতু মানসরাজহংসঃ।
প্রাণপ্রয়াণসময়ে কফবাতপিত্তৈঃ
কণ্ঠাবরোধনবিধৌ স্মরণং কুতস্তে ॥ ১১
নমামি নারায়ণ-পাদপঙ্কজং
করোমি নারায়ণ-পূজনং সদা।
বদামি নারায়ণ-নাম নির্ম্মলং
স্মরামি নারায়ণ তত্ত্বমব্যয়ম্ ॥ ১২
কিং তস্য বহুভির্ম্মন্ত্রৈর্ভক্তির্যস্য জনার্দ্দনে।
নমো নারায়ণায়েতি মন্ত্রঃ সর্ব্বার্থসাধকঃ ॥ ১৩

হে জিহ্বে রসসারজ্ঞে সর্ব্বদা মধুরপ্রিয়ে।
নারয়ণাখ্যং পীযূষং পিব জিহ্বে নিরন্তরম্ ॥ ১৪
সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং ভুজমুত্থাপ্য চোচ্যতে।
ন বেদাচ্চ পরং শাস্ত্রং ন দেবঃ কেশবাৎ পরঃ ॥ ১৫
আলোচ্য সর্ব্বশাস্ত্রাণি বিচার্য্যৈবং পুনঃ পুনঃ।
ইদমেকং সুনিষ্পন্নং ধ্যেয়ো নারায়ণঃ সদা ॥
শরীরঞ্চ নবচ্ছিদ্রং ব্যাধিগ্রস্তং কলেবরম্।
ঔষধং জাহ্নবীতোয়ং বৈদ্যো নারায়ণো হরিঃ ॥ ১৭
যস্য হস্তে গদাচক্রং গরুড়ো যস্য বাহনম্।
শঙ্খঃ করতলে যস্য স মে বিষ্ণুঃ প্রসীদতু ॥১৮
অপ্রমেয় হরে বিষ্ণো কৃষ্ণ দামোদরাচ্যুত।
গোবিন্দানন্ত সর্ব্বেশ বাসুদেব নমোঽস্তু তে ॥১৯

কায়েন বাচা মনসেন্দ্রিয়ৈশ্চ
বুদ্ধ্যাত্মনা বানুসৃতঃ স্বভাবাৎ।
করোমি যদ্ যৎ সকলং পরস্মৈ
নারায়ণায়ৈব সমর্পয়ামি ॥ ২০

ভব-জলধিগতানাং দ্বন্দ্ববাতাহতানাং
সুতদুহিতৃকলত্রি ত্রাণভারাবৃতানাম্।
বিষমবিষয়তোয়ে মজ্জতামপ্লবানাং
ভবতু শরণমেকো বিষ্ণুপোতো নরাণাম্ ॥ ২১

মুকুন্দ মূৰ্দ্ধা প্রণিপত্য যাচে
ভবন্তমেকান্তমিয়ন্তমর্থম্ ।
অবিস্মৃতিস্ত্বচ্চরণারবিন্দে
ভবে ভবে মেঽস্তু তব প্রসাদাৎ ॥ ২২

নাস্থা ধর্ম্মে ন বসুনিচয়ে নৈব কামোপভোগে
যদ্ভাব্যং তদ্ভবতু ভগবন্ পূর্ব্বকর্ম্মানুরূপম্ ।
এতৎ প্রার্থ্যং মম বহুমতং জন্মজন্মান্তরেঽপি
ত্বৎ পাদাম্ভোরুহযুগগতা নিশ্চলা ভক্তিরস্তু ॥২৩

বন্দে মুকুন্দমরবিন্দদলায়তাক্ষং
কুন্দেন্দুশঙ্খদশনং শিশুগোপবেশম্ ।
ইন্দ্রাদিদেবগণবন্দিতপাদপীঠং
বৃন্দাবনালয়মহং বসুদেব-সূনুম্ ॥ ২৫

—(০)—

দৈন্য-নিবেদন স্তোত্র ।

ত্বদাশ্রিতানাং জগদুদ্ভবস্থিতি-
প্রণাশসংসারবিমোচনাদয়ঃ ।
ভবন্তি লীলাবিধয়শ্চ বৈদিকা-
স্ত্বদীয়গম্ভীরমনোঽনুসারিণঃ ॥ ১

নমো নমো বাঙ্মনসাতিভূময়ে,

নমো নমো বাঙ্মনসৈকভূময়ে।
নমো নমোঽনন্তমহাবিভূতয়ে
নমো নমোঽনন্তদয়ৈকসিন্ধবে ॥ ২

ন ধর্ম্মনিষ্ঠোঽস্মি ন চাত্মবেদী
ন ভক্তিমাংস্ত্বচ্চরণারবিন্দে।
অকিঞ্চনোঽনন্যগতিঃ শরণ্যং
ত্বৎপাদমূলং শরণং প্রপদ্যে ॥ ৩

ন নিন্দিত কর্ম্ম তদস্তি লোকে
সহস্রশো যন্ন ময়া ব্যধায়ি।
সোঽহং বিপাকাবসরে মুকুন্দং
ক্রন্দামি সংপ্রত্যগতিস্তবাগ্রে ॥ ৪

নিমজ্জতোনন্তভবার্ণবান্ত-
শ্চিরায় মে কূলমিবাসি লব্ধঃ।
ত্বয়াপি লব্ধং ভগবন্নিদানী-
মনুত্তমং পাত্রমিদং দয়ায়াঃ ।৫

অভূতপূর্ব্বং মম ভাবি কিংবা
সর্ব্বং সহে মে সহজং হি দুঃখং।
কিন্তু ত্বদগ্রে শরণাগতানাং
পরাভবো নাথ ন তেঽনুরূপঃ ॥ ৬

নিরাশ কস্যাপি ন তাবদুৎসহে

মহেশ হাতুং তব পাদপঙ্কজং।
রুষা নিরস্তোপি শিশুস্তনন্ধয়ো
ন জাতু মাতুশ্চরণৌ জিহাসতি ॥ ৭
তবামৃতস্যন্দিনি পাদপঙ্কজে
নিবেশিতাত্মা কথমন্যদিচ্ছতি।
স্থিতেঽরবিন্দে মকরন্দনির্ভরে
মধুব্রতো ন ক্ষুরকং হি বীক্ষতে ॥ ৮
ত্বদঙ্ঘ্রিমুদ্দিশ্য কদাপি কেনচিৎ
যথা তথা বাপি সকৃৎ কৃতোঽঞ্জলিঃ।
তথৈব মুষ্ণাত্যশুভান্যশেষতঃ
শুভানি পুষ্ণাতি ন জাতু হীয়তে ॥ ৯
উদীর্ণসংসারদবাশুশুক্ষণিং
ক্ষণেন নির্বাপপরাং চ নির্বৃতিম্।
প্রযচ্ছতি ত্বচ্চরণারুণাম্বুজ-
দ্বয়ানুরাগামৃতসিন্ধুশীকরঃ ॥ ১০
বিলাসবিক্রান্ত-পরাবরালয়ং
নমস্যদার্ত্তিক্ষপণে কৃতক্ষণম্।
ধনং মদীয়ং তব পাদপঙ্কজং
কদা নু সাক্ষাৎ করবাণি চক্ষুষা ॥ ১১
কদা পুনঃ শঙ্খরথাঙ্গকল্পক-

ধ্বজারবিন্দাঙ্কুশবজ্রলাঞ্ছনম্ ।

ত্রিবিক্রম ত্বচ্চরণাম্বুজদ্বয়ং

মদীয় মূর্দ্ধানমলং করিষ্যতি ॥ ১২

বিরাজমানোজ্জ্বলপীতবাসসং

স্মিতাতসী-সূনসমামলচ্ছবিম্ ।

নিমগ্ননাভিং তনুমধ্যমুল্লস-

দ্বিশালবক্ষঃস্থলশোভিলক্ষণম্ ॥ ১৩

উদগ্রপীনাংসবিলম্বি কুণ্ডলা-

লকাবলী-বন্ধুরকম্বুকন্ধরম্ ।

মুখশ্রিয়া ন্যক্কৃতপূর্ণনির্ম্মলা-

মৃতাংশুবিম্বাম্বুরুহোজ্জ্বলশ্রিয়ম্ ॥ ১৪

প্রবুদ্ধমুগ্ধাম্বুজচারুলোচনং

সবিভ্রম-ভ্রূলতমুজ্জ্বলাধরম্ ।

শুচিস্মিতং কোমলগণ্ডমুন্নসং

ললাটপর্য্যন্তবিলম্বিতালকম্ ॥ ১৫

স্ফুরৎকিরীটাঙ্গদহার কণ্ঠিকা-

মণীন্দ্রকাঞ্চীগুণনূপুরাদিভিঃ ।

রথাঙ্গশঙ্খাসিগদাধনুর্বরৈ-

র্লসত্তুলস্যা বনমালয়োজ্জ্বলম্ ॥ ১৬

—০—

রামস্তুতিঃ।

ওঁ ধ্যেয়ং সদা পরিভবঘ্নমভীষ্টদোহং
তীর্থাস্পদং শিববিরিঞ্চিনুতং শরণ্যম্।
ভৃত্যার্ত্তিহং প্রণতপাল-ভবাব্ধিপোতং
বন্দে মহাপুরুষ তে চরণারবিন্দম্॥ ১
ত্যক্ত্বা সুদুস্ত্যজ-সুরেপ্সিতরাজ্যলক্ষ্মীং
ধর্ম্মিষ্ঠ আর্য্যবচসা যদগাদরণ্যম্।
মায়ামৃগং দয়িতয়েপ্সিতমন্বধাবদ্
বন্দে মহাপুরুষ তে চরণারবিন্দম্॥ ২
যৎপাদ-পঙ্কজরজঃ শ্রুতিভির্বিমৃগ্যং
যন্নাভিপঙ্কজভবঃ কমলাসনশ্চ।
যন্নামসার-রসিকো ভগবান্ পুরারি-
স্তং রামচন্দ্রমনিশং হৃদি ভাবয়ামি॥ ৩
যস্যাবতার-চরিতানি বিরিঞ্চিলোকে
গায়ন্তি নারদমুখা ভবপদ্মজাদ্যাঃ।
আনন্দজাশ্রু-পরিষিক্তকুচাগ্রসীমা
বাগীশ্বরী চ তমহং শরণং প্রপদ্যে॥ ৪
সোঽয়ং পরাত্মা পুরুষঃ পুরাণ
এষ স্বয়ং জ্যোতিরনন্ত আদ্যঃ।

মায়াতনুং লোকবিমোহনীয়াং
ধত্তে পরানুগ্রহ এষ রামঃ ॥ ৫
অয়ং হি বিশ্বোদ্ভবসংযমানা-
মেকঃ স্বমায়াগুণবিম্বিতো যঃ।
বিরিঞ্চিবিষ্ণ্বীশ্বরনামভেদান্
ধত্তে স্বতন্ত্রঃ পরিপূর্ণ আত্মা ॥ ৬
নমোঽস্তু তে রাম তবাঙ্ঘ্রিপঙ্কজং
শ্রিয়া ধৃতং বক্ষসি লালিতং প্রিয়াৎ
আক্রান্তমেকেন জগত্রয়ং পুরা
ধ্যেয়ং মুনীন্দ্রৈরভিমান-বর্জ্জিতৈঃ ॥ ৭

বেদসার শিব স্তব।

পশূনাং পতিং পাপনাশং পরেশং
গজেন্দ্রস্য কৃত্তিং বসানং বরেণ্যং।
জটাজূটমধ্যে স্ফুরদ্গাঙ্গবারিং
মহাদেবমেকং স্মরামি স্মরারিং ॥১॥
মহেশং সুরেশং সুরারাতিনাশং
বিভুং বিশ্বনাথং বিভূত্যঙ্গভূষং।

বিরূপাক্ষমিন্দ্বর্কবহ্নিত্রিনেত্রং
সদানন্দমীড়ে প্রভুং পঞ্চবক্ত্রং ॥২॥
গিরীশং গণেশং গলে নীলবর্ণং
গবেন্দ্রাধিরূঢ়ং গুণাতীতরূপং।
ভবং ভাস্বরং ভস্মনা ভূষিতাঙ্গং
ভবানীকলত্রং ভজে পঞ্চবক্ত্রং ॥৩॥
শিবাকান্ত শম্ভো শশাঙ্কার্দ্ধমৌলে
মহেশান শূলিন্ জটাজূটধারিন্।
ত্বমেকো জগদ্ব্যাপকো বিশ্বরূপ
প্রসীদ প্রসীদ প্রভো পূর্ণরূপ ॥৪॥
পরাত্মানমেকং জগদ্বীজমাদ্যং
নিরীহং নিরাকারমোঙ্কারবেদ্যং।
যতো জায়তে পাল্যতে যেন বিশ্বং
তমীশং ভজে লীয়তে যত্র বিশ্বং ॥৫
ন ভূমির্ন চাপো ন বহ্নির্নবায়ু-
র্নচাকাশমাস্তে ন তন্দ্রা ন নিদ্রা।
ন গ্রীষ্মো ন শীতং ন দেশো ন বেশো
ন যস্যাস্তি মূর্ত্তিস্ত্রিমূর্ত্তিং তমীড়ে ॥৬॥
অজং শাশ্বতং কারণং কারণানাং
শিবং কেবলং ভাসকং ভাসকানাং।

তুরীয়ং তমঃপারমাদ্যন্তহীনং
প্রপদ্যে পরং পাবনং দ্বৈতহীনং ॥৭॥

নমস্তে নমস্তে বিভো বিশ্বমূর্ত্তে
নমস্তে নমস্তে চিদানন্দমূর্ত্তে।
নমস্তে নমস্তে তপোযোগগম্য।
নমস্তে নমস্তে শ্রুতিজ্ঞানগম্য ॥৮॥

প্রভো শূলপাণে বিভো বিশ্বনাথ
মহাদেব শম্ভো মহেশ ত্রিনেত্র।
শিবাকান্ত শান্ত স্মরারে পুরারে
ত্বদন্যো বরেণ্যো ন মান্যো ন গণ্যঃ ॥৯॥

শম্ভো মহেশ করুণাময় শূলপাণে
গৌরীপতে পশুপতে পশুপাশনাশিন্।
কাশীপতে করুণয়া জগদেতদেক-
স্ত্বং হংসি পাসি বিদধাসি মহেশ্বরোঽসি ॥১০॥

ত্বত্তো জগদ্ভবতি দেব ভব স্মরারে
ত্বয্যেব তিষ্ঠতি জগন্মৃড় বিশ্বনাথ।
ত্বয্যেব গচ্ছতি লয়ং জগদেতদীশ
লিঙ্গাত্মকে হর চরাচরবিশ্বরূপিন্ ॥

ইতি শ্রীমচ্ছঙ্করাচার্য্যবিরচিতং বেদসারশিবস্তোত্রং
সম্পূর্ণং ॥

শিবাষ্ট-স্তোত্রম্ ।

প্রভুমীশ-মনীশ-মশেষ-গুণং
গুণহীন-মহীশ-গণাভরণম্ ।
রণ-নির্জ্জিত-দুর্জ্জয় দৈত্যপুরং
প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥ ১

গিরিরাজ-সুতান্বিত-বামতনুং
তনু-নিন্দিত-রাজিত-কোটি বিধুম্ ।
বিধি-বিষ্ণু শিরঃস্থিত-পাদযুগম্
প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥ ২

শশলাঞ্ছিত রঞ্জিত সন্মুকুটং
কটিলম্বিত-সুন্দর-কৃত্তিপটম্ ।
সুরশৈবলিনী-কৃত-পূতজটং
প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥ ৩

নয়নত্রয়-ভূষিত-চারুমুখং
মুখপদ্মবিরাজিত-কোটিবিধুম্ ।
বিধু-খণ্ড-বিমণ্ডিত-ভালতটং
প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥ ৪

বৃষরাজ-নিকেতনমাদিগুরুং
গরলাশনমাজিবিষাণধরম্ ।

প্রমথাধিপ-সেবক-রঞ্জনকং

প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥ ৫

মকরধ্বজ-মত্তমাতঙ্গ-হরং

করিচর্ম্মসনাগ-বিবোধকরম্।

বরদাভয়-শূলবিষাণ-ধরং

প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥ ৬

জগদুদ্ভব পালননাশকরং

ত্রিদিবেশ- শিরোমণি-ঘৃষ্টপদম্।

প্রিয়মানব-সাধুজনৈক গতিং

প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥ ৭

ন দেয়ং পুষ্পং সদা পাপচিত্তৈঃ

পুনর্জ্জন্মদুঃখাৎ পরিত্রাহি শম্ভো।

ভজতোঽখিল-দুঃখসমূহহরং

প্রণমামি শিবং শিব কল্পতরুম্ ॥ ৮

শিব-নামাবল্যষ্টকম্।

হে চন্দ্রচূড় মদনান্তক শূলপাণে

স্থাণো গিরীশ গিরিজেশ মহেশ শম্ভো।

ভূতেশ ভীতভয়সূদন মামনাথং
সংসারদুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ১

হে পার্ব্বতী-হৃদয়বল্লভ চন্দ্রমৌলে
ভূতাধিপ প্রমথনাথ গিরীশজাপ।
হে বামদেব ভব রুদ্র পিণাকপাণে
সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ২

হে নীলকণ্ঠ বৃষভধ্বজ পঞ্চবক্ত্র
লোকেশ শেষবলয় প্রমথেশ শর্ব্ব।
হে ধূর্জ্জটে পশুপতে গিরিজাপতে মাং
সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৩

হে বিশ্বনাথ শিব শঙ্কর দেবদেব
গঙ্গাধর প্রমথনায়ক নন্দিকেশ।
বাণেশ্বরান্ধকরিপো হর লোকনাথ
সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৪

বারাণসীপুরপতেমণিকর্ণিকেশ
বীরেশ দক্ষমখকাল বিভো গণেশ।
সর্ব্বজ্ঞ সর্ব্বহৃদয়ৈকনিবাস নাথ
সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৫

শ্রীমন্মহেশ্বর কৃপাময় হে দয়ালো
হে ব্যোমকেশ শিতিকণ্ঠ গণাধিনাথ।

ভস্মাঙ্গরাগ নৃকপালকলাপমাল
সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৬

কৈলাশ-শৈলবিনিবাস বৃষাকপে হে
মৃত্যুঞ্জয় ত্রিনয়ন ত্রিজগন্নিবাস।
নারায়ণপ্রিয় মদাপহ শক্তিনাথ
সংসার দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৭

বিশ্বেশ বিশ্বভবনাশিত বিশ্বরূপ
বিশ্বাত্মক ত্রিভুবনৈক গুণাধিবাস।
হে বিশ্ববন্দ্য করুণাময় দীনবন্ধো
সংসার-দুঃখগহনাজ্জগদীশ রক্ষ ॥ ৮

ভবান্যষ্টক-স্তোত্রম।

ন তাতো ন মাতা ন বন্ধু র্ন দাতা
ন পুত্রো ন পুত্রী ন ভৃত্যো ন ভর্ত্তা।
ন জায়া ন বিদ্যা ন বৃত্তির্মমৈব
গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ১

ভবাব্ধাবপারে মহাদুঃখভীরুঃ
পপাত প্রকামী প্রলোভী প্রমত্তঃ।

কুসংসারপাশ-প্রবদ্ধঃ সদাহং
গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ২
ন জানামি দানং ন চ ধ্যানযোগং
ন জানামি তন্ত্রং ন চ স্তোত্রমন্ত্রম্ ।
ন জানামি পূজাং ন চ ন্যাসযোগং
গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৩
ন জানামি পুণ্যং ন জানামি তীর্থং
ন জানামি মুক্তিং লয়ং বা কদাচিৎ ।
ন জানামি ভক্তিং ব্রতং বাপি মাত-
গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৪
কুকর্ম্মী কুসঙ্গী কুবুদ্ধিঃ কুদাসঃ
কুলাচার-হীনঃ কদাচার-লীনঃ ।
কুদৃষ্টিঃ কুবাক্যপ্রবদ্ধঃ সদাহং
গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৫
প্রজেশং রমেশং মহেশং সুরেশং
দিনেশং নিশীথেশ্বরং বা কদাচিৎ ।
ন জানামি চান্যং সদাহং শরণ্যে
গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৬
বিবাদে বিষাদে প্রমাদে প্রবাসে
জলে চানলে পর্ব্বতে শত্রুমধ্যে ।

অরণ্যে শরণ্যে সদা মাং প্রপাহি
গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৭

অনাথো দরিদ্রো জরারোগযুক্তো
মহাক্ষীণদীনঃ সদা জাড্যবক্ত্রঃ
বিপত্তৌ প্রবিষ্টঃ প্রনষ্টঃ সদাহং
গতিস্ত্বং গতিস্ত্বং ত্বমেকা ভবানি ॥ ৮

—০—

গিরিজাদশকম্

মন্দারকল্পহরিচন্দনপারিজাত-
মধ্যে শশাঙ্কমণিমণ্ডিতবেদিসংস্থে।
অর্দ্ধেন্দুমৌলিসুললাটষড়র্দ্ধনেত্রে,
ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ১

অলিকদম্বপরিশোভিতপার্শ্বভাগে,
শক্রাদয়ো মুকুলিতাঞ্জলয়ঃ স্তুবন্তি।
দেবি ত্বদীয়চরণৌ শরণং প্রপদ্যে,
ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ২

কেয়ূর-হার-মণি-কঙ্কণ-কর্ণপূর-
কাঞ্চীকলাপমণিকান্তিলসদ্দুকূলে।
দুগ্ধান্নপূর্ণবরকাঞ্চনদর্ব্বিহস্তে,
ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ৩

সন্তক্তকল্পলতিকে ভুবনৈকবন্দ্যে
ভূতেশহৃৎকমলমগ্নকুচাগ্রভৃঙ্গে।
কারুণ্যপূর্ণনয়নে কিমুপেক্ষসে মাং
ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ৪
শব্দাত্মিকে শশিকলাভরণার্দ্ধদেহে
শম্ভোরুরস্থলনিকেতননিত্যবাসে।
দারিদ্র্যদুঃখভয়হারিণি কা ত্বদন্যা
ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ৫
লীলাবচাংসি তব দেবি ঋগাদিবেদা,
সৃষ্ট্যাদিকর্ম্মরচনা ভবদীয়চেষ্টা।
ত্বত্তেজসা জগদিদং প্রতিভাতি নিত্যং
ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ৬
বৃন্দারবৃন্দমুনিনারদকৌশিকাত্রি-
ব্যাসাম্বরীষকলশোদ্ভবকশ্যপাদ্যাঃ।
ভক্ত্যা স্তুবন্তি নিগমাগমসূক্তমন্ত্রৈ-
র্ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ৭
অম্ব, ত্বদীয়চরণাম্বুজসেবনেন
ব্রহ্মাদয়োঽপ্যখিলজাং শ্রিয়মাশ্রয়ন্তে।
তস্মাদহং তব নতোঽস্মি পদারবিন্দে
ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ৮

সন্ধ্যাত্রয়ে সকলভূসুরসেব্যমানে,

স্বাহা স্বধাসি পিতৃদেবগণার্ত্তিহন্ত্রী।

জায়া সুতাঃ পরিজনোঽতিথয়োঽন্নকামাঃ

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ৯

একাম্রমূলনিলয়স্য মহেশ্বরস্য

প্রাণেশ্বরী প্রণতভক্তজনায় শীঘ্রম্।

কামাক্ষিরক্ষিতজগত্ত্রিতয়েঽন্নপূর্ণে,

ভিক্ষাং প্রদেহি গিরিজে ক্ষুধিতায় মহ্যম্ ॥ ১০

ভক্ত্যা পঠন্তি গিরিজাদশকং প্রভাতে,

কামার্থিনো বহুধনান্নসমৃদ্ধিকামাঃ।

প্রীত্যা মহেশবনিতা হিমশৈলকন্যা

তেভ্যো দদাতি সততং মনসেপ্সিতানি ॥ ১১

—:০:—

দুর্গাষ্টকম্

নমস্তে শরণ্যে শিবে সানুকম্পে,

নমস্তে জগদ্ব্যাপিকে বিশ্বরূপে।

নমস্তে জগদ্বন্দ্যপাদারবিন্দে,

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ১ ॥

নমস্তে জগচ্চিন্ত্যমানস্বরূপে,

নমস্তে মহাযোগিনি জ্ঞানরূপে।

নমস্তে সদানন্দনন্দস্বরূপে,

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ২ ॥

অনাথস্য দীনস্য তৃষ্ণাতুরস্য,

ভয়ার্ত্তস্য ভীতস্য বদ্ধস্য জন্তোঃ।

ত্বমেকা গতির্দ্দেবি নিস্তারদাত্রি,

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৩ ॥

অরণ্যে রণে দারুণে শত্রুমধ্যেঽ-

নলে সাগরে প্রান্তরে রাজগেহে।

ত্বমেকা গতির্দ্দেবি নিস্তারহেতু-

র্নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৪ ॥

অপারে মহাদুস্তরেঽত্যন্তঘোরে,

বিপৎসাগরে মজ্জতাং দেহভাজাং।

ত্বমেকা গতির্দ্দেবি নিস্তারনৌকা,

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৫ ॥

নমশ্চণ্ডিকে চণ্ডদোর্দ্দণ্ডলীলা-

লসৎখণ্ডিতাখণ্ডলাশেষভীতে।

ত্বমেকা গতির্বিঘ্নসন্দোহহন্ত্রী

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৬ ॥

ত্বমেকাজিতারাধিতা সত্যবাদি-

ন্যমেয়াজিতা ক্রোধনা ক্রোধনিষ্ঠা।

ইড়া পিঙ্গলা ত্বং সুষুম্না চ নাড়ী,

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৭ ॥

নমো দেবি দুর্গে শিবে ভীমনাদে,

সরস্বত্যরুন্ধত্যমোঘস্বরূপে ।

বিভূতিঃ শচী কালরাত্রিঃ সতী ত্বং

নমস্তে জগত্তারিণি ত্রাহি দুর্গে ॥ ৮ ॥

শরণমপি সুরাণাং সিদ্ধবিদ্যাধরাণাং,

মুনিদনুজনরাণাং ব্যাধিভিঃ পীড়িতানাং ।

নৃপতিগৃহগতানাং দস্যুভিস্ত্রাসিতানাং,

ত্বমসি শরণমেকা দেবি দুর্গে প্রসীদ ॥ ৯ ॥

ইদং স্তোত্রং ময়া প্রোক্তমাপদুদ্ধার-হেতুকং

ত্রিসন্ধ্যমেকসন্ধ্যং বা পঠনাদেব সঙ্কটাৎ ।

মুচ্যতে নাত্র সন্দেহো ভুবি স্বর্গে রসাতলে ॥

সরস্বতীর ধ্যান

তরুণশকলমিন্দোর্বিভ্রতী শুভ্রকান্তিং

কুচভরনমিতাঙ্গী সন্নিষণ্ণা সিতাব্জে ।

নিজকরকমলোদ্যল্লেখনীপুস্তকশ্রীঃ

সকলবিভবসিদ্ধ্যৈ পাতু বাগ্দেবতা নঃ ॥

যিনি নূতন চন্দ্রকলা ধারণ করিয়াছেন, যিনি শ্বেতবর্ণা, স্তনভারে যাঁহার অঙ্গ নত হইয়া পড়িয়াছে, যিনি শ্বেতপদ্মে উপবিষ্টা এবং যাঁহার নিজ করকমলে লেখনী ও পুস্তকের শ্রী-শোভা ফুটিয়া উঠিতেছে, সেই বাগ্দেবী সকল বিভব সিদ্ধির জন্য আমাদিগকে রক্ষা করুন।

যা কুন্দেন্দু-তুষার-হার-ধবলা যা শ্বেতপদ্মাসনা
যা বীণাবরদণ্ড-মণ্ডিত-ভুজা যা শুভ্রবস্ত্রাবৃতা।
যা ব্রহ্মাচ্যুতশঙ্কর-প্রভৃতিভির্দেবৈঃ সদা বন্দিতা
সা মাম্পাতু সরস্বতী ভগবতী নিঃশেষজাড্যাপহা॥
সা মে বসতু জিহ্বায়াং বীণাপুস্তক-ধারিণী।
মুরারি-বল্লভা দেবী সর্ব্বশুক্লা সরস্বতী॥
সরস্বতি মহাভাগে বিদ্যে কমললোচনে।
বিশ্বরূপে বিশালাক্ষি বিদ্যাং দেহি নমোঽস্তু তে॥

যিনি কুন্দপুষ্প, চন্দ্র ও তুষারমালার ন্যায় শ্বেতবর্ণা, যিনি শ্বেতপদ্মে উপবিষ্টা, যাঁহার হস্ত উত্তম বীণাদণ্ডে শোভিত, যিনি শ্বেতবস্ত্রে আবৃত, ব্রহ্মা বিষ্ণু মহেশ প্রভৃতি দেবগণ সর্ব্বদা যাঁহাকে বন্দনা করেন, যিনি অশেষ মূর্খতা হরণ করেন, সেই ভগবতী সরস্বতী আমাকে রক্ষা করুন।

যিনি বীণা ও পুস্তক-ধারিণী, যাঁহার সর্ব্বাঙ্গ শ্বেতবর্ণ, সেই বিষ্ণুপত্নী সরস্বতী দেবী আমার জিহ্বায় অধিষ্ঠান করুন।

হে মহাভাগে, বিদ্যাস্বরূপে, কমললোচনে, বিশ্বরূপে, বিশাল-নয়নে সরস্বতি, আমাকে বিদ্যা দাও, তোমাকে প্রণাম করি।

প্রণাম

সরস্বত্যৈ নমো নিত্যং ভদ্রকাল্যৈ নমো নমঃ।
বেদ-বেদান্ত-বেদাঙ্গ-বিদ্যাস্থানেভ্য এব চ ॥

সরস্বতীকে সর্ব্বদা নমস্কার করি; যিনি ভদ্রকালী তাঁহাকে পুনঃ-পুনঃ প্রণাম করি; বেদ, বেদান্ত ও বেদাঙ্গ শাস্ত্র এবং বিদ্যা-স্থানকেও (বিদ্যালয়, পাঠশালা) প্রণাম করি।

সরস্বতীস্তোত্রম্

শ্বেতপদ্মাসনা দেবী শ্বেতপুষ্পোপশোভিতা
শ্বেতাম্বরধরা নিত্যা শ্বেতগন্ধানুলেপনা ॥ ১
শ্বেতাক্ষসূত্রহস্তা চ শ্বেতচন্দনচর্চ্চিতা।
শ্বেতবীণাধরা শুভ্রা শ্বেতালঙ্কারভূষিতা ॥ ২
বন্দিতা সিদ্ধগন্ধর্ব্বৈরর্চ্চিতা সুরদানবৈঃ।
পূজিতা মুনিভিঃ সর্ব্বৈর্ঋষিভিঃ স্তূয়তে সদা ॥ ৩
স্তোত্রেণানেন তাং দেবীং জগদ্ধাত্রীং সরস্বতীম্।
যে স্মরন্তি ত্রিসন্ধ্যায়াং সর্ব্বাং বিদ্যাং লভন্তি তে ॥ ৪

জ্ঞানং দেহি স্মৃতিং দেহি বিদ্যাং বিদ্যাধিদেবতে।
প্রতিষ্ঠাং কবিতাং দেহি শক্তিং শিষ্যপ্রবোধিকাম্ ॥ ৫
গ্রন্থকর্ত্তৃত্বশক্তিঞ্চ সচ্ছিষ্যং সুপ্রতিষ্ঠিতম্।
প্রতিভাং সৎসভায়াঞ্চ বিচারক্ষমতাং শুভাম্ ॥ ৬
ব্রহ্মস্বরূপা পরমা জ্যোতীরূপা সনাতনী।
সর্ব্ববিদ্যাধিদেবী যা তস্যৈ বাণ্যৈ নমো নমঃ ॥ ৭
যয়া বিনা জগৎ সর্ব্বং শশ্বজ্জীবন্মৃতং ভবেৎ।
জ্ঞানাধিদেবী যা তস্যৈ সরস্বত্যৈ নমো নমঃ ॥ ৮
যয়া বিনা জগৎ সর্ব্বং মূকমুন্মত্তবৎ সদা।
বাগধিষ্ঠাত্রী যা দেবী তস্যৈ বাণ্যৈ নমো নমঃ ॥ ৯
হিমচন্দন-কুন্দেন্দু-কুমুদাম্ভোজ-সন্নিভা।
বর্ণাধিদেবী যা তস্যৈ চাক্ষরায়ৈ নমো নমঃ ॥ ১০
বিসর্গবিন্দুমাত্রাসু যদধিষ্ঠানমেব চ।
তদধিষ্ঠাত্রী যা দেবী তস্যৈ বাণ্যৈ নমো নমঃ ॥ ১১
ব্যাখ্যাস্বরূপা যা দেবী ব্যাখ্যাধিষ্ঠাত্রী দেবতা।
ভ্রমসিদ্ধান্তরূপা যা তস্যৈ বাণ্যৈ নমো নমঃ ॥ ১২
স্মৃতিশক্তি-জ্ঞানশক্তি-বুদ্ধিশক্তি-স্বরূপিণী।
প্রতিভাকল্পনাশক্তির্যা চ তস্যৈ নমো নমঃ ॥ ১৩

বাল্মীকিকৃত-গঙ্গাষ্টকম্

মাতঃ শৈলসুতা-সপত্নি বসুধা-শৃঙ্গার-হারাবলি,
স্বর্গারোহণ-বৈজয়ন্তি, ভবতীং ভাগীরথীং প্রার্থয়ে।
ত্বত্তীরে বসতস্ত্বদম্বু পিবত-স্ত্বদ্বীচি-মুৎপ্রেঙ্খত-
স্ত্বন্নাম স্মরত-স্ত্বদর্পিতদৃশঃ স্যান্মে শরীরব্যয়ঃ ॥ ১ ॥

হে মাতঃ, তুমি গিরিরাজ দুহিতার সপত্নী; তুমি পৃথিবীর বিলাস হারাবলীর ন্যায় পৃথিবীর বক্ষে শোভমানা; তুমি স্বর্গে উঠিবার বিজয় নিশান (তোমাকে যে আশ্রয় করে বুঝিতে হইবে স্বর্গ তাহার করতলগত), হে মা ভাগীরথি, তোমার নিকট প্রার্থনা করি—যেন তোমার তীরে বাস করিয়া, তোমার জল পান করিয়া, তোমার তরঙ্গের উপর ভাসিয়া, তোমার নাম স্মরণ করিয়া, এবং তোমাতে দৃষ্টি স্থাপন করিয়া থাকিতে থাকিতেই যেন আমার দেহত্যাগ হয়! ১

ত্বত্তীরে তরুকোটরান্তরগতো গঙ্গে বিহঙ্গো বরং
ত্বন্নীরে নরকান্তকারিণি বরং মৎস্যোঽথবা কচ্ছপঃ।
নৈবান্যত্র মদান্ধ-সিন্ধুর-ঘটা-সংঘট্ট-ঘণ্টা-রণৎ-
কার-ত্রস্ত-সমস্ত-বৈরিবনিতা-লব্ধস্তুতির্ভূপতিঃ ॥ ২

হে গঙ্গে, তোমার তীরে তরু কোটরে পক্ষী হইয়া থাকাও শ্রেয়ঃ। হে মা নরক-নিবারিণি! তোমার জলে মৎস্য কিংবা কচ্ছপ হইয়া থাকাও বরং বাঞ্ছনীয়; কিন্তু অন্যত্র অর্থাৎ যেখানে তুমি নও,

যেখানে মদমত্ত গজসমূহের পরস্পর সংঘট্টে উত্থিত ঘণ্টার শব্দে ভীত হইয়া পলায়িত শত্রুগণের বনিতারা যাঁহাকে স্তব করিয়া থাকে—সেরূপ রাজা হওয়াও কিছু নহে। ২

কাকৈর্নিষ্কুষিতং শ্বভিঃ কবলিতং বীচিভিরান্দোলিতং
স্রোতোভিশ্চলিতং তটান্তমিলিতং গোমায়ুভির্লুণ্ঠিতং।
দিব্যস্ত্রী-কর-চারু-চামর-মরুৎ-সংবীজ্যমানঃ কদা
দ্রক্ষ্যেঽহং পরমেশ্বরি ত্রিপথগে ভাগীরথি স্বং বপুঃ॥ ৩

হে পরমেশ্বরি ত্রিপথগামিনি ভাগীরথি, কবে (তোমার জলে দেহ ত্যাগ করিয়া স্বর্গে) অপ্সরারা সুন্দর চামর হস্তে লইয়া তাহার বাতাস দিয়া আমাকে শীতল করিতে থাকিবে, এবং সেই সুখময় স্থান হইতে আমি দেখিব যে, আমার দেহটাকে কাকে ঠোকরাইতেছে, কুকুরে গ্রাস করিতেছে, তোমার তরঙ্গে আন্দোলিত হইতেছে, স্রোতে ভাসিয়া যাইতেছে, আবার তটে লাগিতেছে এবং শৃগালেরা তাহা লইয়া কাড়াকাড়ি করিতেছে! ৩

অভিনব-বিষবল্লী পাদপদ্মস্য বিষ্ণো-
র্মদনমথনমৌলের্মালতীপুষ্প-মালা।
জয়তি জয়পতাকা কাপ্যসৌ মোক্ষলক্ষ্মা
ক্ষয়িত-কলি-কলঙ্কা জাহ্নবী মাং পুনাতু॥ ৪

যিনি বিষ্ণুপাদপদ্মের অভিনব মৃণাল-স্বরূপ, মদনান্তক শম্ভুর মস্তকে মালতী ফুলের মালা-স্বরূপ এবং যিনি অনির্ব্বচনীয়

চিহ্নিত শমনজয়ের পতাকাস্বরূপ, সেই কলি-কলুষ-নাশিনী গঙ্গা আমাকে পবিত্র করুন ! ৪

যত্তৎ-তাল-তমাল-শাল-সরল-ব্যালোল-বল্লী-লতা-
চ্ছন্নং সূর্য্যকর-প্রতাপ রহিতং শঙ্খেন্দুকুন্দোজ্জলম্ ।
গন্ধর্ব্বামর-সিদ্ধ-কিন্নরবধূ-তুঙ্গস্তনাস্ফালিতং
স্নানায় প্রতিবাসরং ভবতু মে গাঙ্গং জলং নির্ম্মলম্ ॥ ৫

যাহা তাল, তমাল, সরল শাল বৃক্ষের শাখাশ্রিত আন্দোলিত লতাসমূহে আচ্ছন্ন থাকিয়া সূর্য্যকিরণকে প্রতাপশূন্য করিতেছে; যাহা শঙ্খ, চক্র ও কুন্দ পুষ্পের ন্যায় শুভ্রবর্ণ; এবং যাহা গন্ধর্ব্ব, অমর, সিদ্ধ ও কিন্নরগণের কামিনীদিগের পীনপয়োধরে আলোড়িত হয় (অর্থাৎ দেবকন্যারা প্রত্যহ স্নান করেন তজ্জন্য তাঁহাদিগের গাত্রে বিলেপিত চন্দনাদি দ্বারা যাহা সুবাসিত), সেই নির্ম্মল গঙ্গাজলে প্রতিদিন যেন আমি স্নান করিতে পাই । ৫

গাঙ্গং বারি মনোহারি, মুরারি-চরণচ্যুতম্ ।
ত্রিপুরারি-শিরশ্চারি, পাপহারি পুনাতু মাম্ ॥ ৬

যাহা বিষ্ণুপাদ হইতে বিনিঃসৃত এবং ত্রিপুরবিনাশক হরের শিরে শোভিত, সেই মনোহর গঙ্গোদক আমাকে পবিত্র করুন ! ৬

পাপাপহারি দুরিতারি তরঙ্গধারি
দূরপ্রচারি গিরিরাজ-গুহা-বিদারি ।
ঝঙ্কারকারি হরিপাদরজোবিহারি
গাঙ্গং পুনাতু সততং শুভকারি বারি ॥ ৭

পাপের যাহা শত্রু, প্রাক্তন দুষ্কৃতকে যাহা ধ্বংস করে, যাহা তরঙ্গ ধারণ করে, যাহা হিমালয়ের গুহা বিদীর্ণ করিয়া দূরে প্রবাহিত হইতেছে, যাহা ভগবানের পদরজঃ লইয়া ক্রীড়া ও ঝঙ্কার করিতেছে, সেই মঙ্গলপ্রদ গঙ্গাজল আমাকে সতত পবিত্র করুন ! ৭

বরমিহ গঙ্গাতীরে সরটঃ করটঃ কৃশঃ শুনীতনয়ঃ।
ন পুনর্দূরতরস্থঃ করিবর-কোটীশ্বরো নৃপতিঃ ॥ ৮

এই গঙ্গাতীরে কৃকলাস, কাক বা কৃশকায় কুক্কুর হইয়াও থাকা ভাল, তথাপি দূরে কোটি হস্তীর অধিপতি রাজা হওয়াও শুভজনক নহে ॥ ৮

গঙ্গাষ্টকং পঠতি যঃ প্রযতঃ প্রভাতে
বাল্মীকিনা বিরচিতং শুভদং মনুষ্যঃ।
প্রক্ষাল্য সোঽপি কলিকল্মষ-পঙ্কমাশু
মোক্ষং লভেৎ পততি নৈব পুনর্ভবাব্ধৌ ॥ ৯

যে মনুষ্য প্রভাতে পবিত্র হইয়া বাল্মীকি-বিরচিত গঙ্গাষ্টক পাঠ করে, সেও কলিকলুষরূপ পঙ্ক প্রক্ষালন করিয়া অচিরে মুক্তিলাভ করে ; তাহাকে আর ভবসাগরে পড়িতে হয় না ॥ ৯

গুরুস্তোত্র

অজ্ঞান-তিমিরান্ধস্য জ্ঞানাঞ্জন-শলাকয়া।
চক্ষুরুন্মীলিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ ১

অখণ্ড-মণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম্ ।
তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ ২
মন্নাথঃ শ্রীজগন্নাথো মদ্‌গুরুঃ শ্রীজগদ্‌গুরুঃ ।
মমাত্মা সর্ব্বভূতাত্মা তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ ॥ ৩
নিত্যং শুদ্ধং নিরাভাসং নিরাকারং নিরঞ্জনম্ ।
নিত্যবোধং চিদানন্দং গুরুং ব্রহ্ম নমাম্যহম্ ॥ ৪

হৃদম্বুজে কর্ণিকামধ্যসংস্থং
সিংহাসনে সংস্থিত-দিব্যমূর্ত্তিম্ ।
ধ্যায়েদ্ গুরুং চন্দ্রকলাবতংসং
সচ্চিৎসুখাভীষ্টবরপ্রদানম্ ॥ ৫

—*—

শঙ্করাচার্য্যকৃত গুর্ব্বষ্টকম্

শরীরং সুরূপং তথা বা কলত্রং
যশশ্চারুচিত্রং ধনং মেরুতুল্যম্ ।
মনশ্চেন্ন লগ্নং গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥১

কলত্রং ধনং পুত্রপৌত্রাদি সর্ব্বং
গৃহং বান্ধবাঃ সর্ব্বমেতদ্ধি জাতম ।
গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে মনশ্চেন্ন লগ্নং
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম ॥২

ষড়ঙ্গাদিবেদো মুখে শাস্ত্রবিদ্যা
কবিত্বাদি গদ্যং সুপদ্যং করোতি ।
গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে মনশ্চেন্ন লগ্নং
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৩
বিদেশেষু মান্যঃ স্বদেশেষু ধন্যঃ
সদাচারবৃত্তেষু মত্তো ন চান্যঃ ।
গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে মনশ্চেন্ন লগ্নং
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৪
সভামণ্ডলে ভূপভূপালবৃন্দৈঃ
সদা সেবিতং যস্য পাদারবিন্দম্ ।
গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে মনশ্চেন্ন লগ্নং
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৫
যশো মে গতং দিক্ষু দানপ্রতাপা-
জ্জগদ্বস্তু সর্ব্বং করে যৎপ্রসাদাৎ ।
গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে মনশ্চেন্ন লগ্নং
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৬
ন ভোগে ন যোগে ন বা বাজিরাজৌ
ন কান্তামুখে নৈব বিত্তেষু চিত্তম্ ॥
গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে মনশ্চেন্ন লগ্নং
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৭

অরণ্যে ন বা স্বস্য গেহে ন কার্য্যে
ন দেহে মনো বর্ত্ততে মেহত্যনর্ঘ্যেঃ।
গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে মনশ্চেন্ন লগ্নং
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৮

অনর্ঘ্যাণি রত্নানি মুক্তানি সম্যক্।
সমালিঙ্গিতা কামিনী যামিনীষু।
গুরোরঙ্ঘ্রিপদ্মে মনশ্চেন্ন লগ্নং
ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিং ততঃ কিম্ ॥৯

গুরোরষ্টকং যঃ পঠেৎ পুণ্যদেহী
যতির্ভূপতির্ব্রহ্মচারী চ গেহী।
লভেদ্বাঞ্ছিতার্থং পদং ব্রহ্মসংজ্ঞং।
গুরোরুক্তবাক্যে মনো যস্য লগ্নম্ ॥

—০—

দক্ষিণামূর্ত্তির প্রণাম

ওঁ নমঃ প্রণবার্থায় শুদ্ধজ্ঞানৈকমূর্ত্তয়ে।
নির্ম্মলায় প্রশান্তায় দক্ষিণামূর্ত্তয়ে নমঃ ॥
নিধয়ে সর্ব্ববিদ্যানাং ভিষজে ভবরোগিণাম্।
গুরবে সর্ব্বলোকানাং দক্ষিণামূর্ত্তয়ে নমঃ ॥

—*—

ব্রহ্মস্তোত্র

যং ব্রহ্মা বরুণেন্দ্ররুদ্রমরুতঃ স্তুন্বন্তি দিব্যৈঃ স্তবৈ-
র্বেদৈঃ সাঙ্গপদক্রমোপনিষদৈর্গায়ন্তি যং সামগাঃ।
ধ্যানাবস্থিততদ্গতেন মনসা পশ্যন্তি যং যোগিনো
যস্যান্তং ন বিদুঃ সুরাসুরগণাঃ দেবায় তস্মৈ নমঃ।

হৃদয়-কমল-মধ্যে নির্ব্বিশেষং নিরীহং
হরিহর-বিধিবেদ্যং যোগিভির্ধ্যানগম্যং।
জনন-মরণ-ভীতি-ভ্রংশি সচ্চিৎ-স্বরূপং
সকল-ভুবনবীজং ব্রহ্মচৈতন্যমীড়ে॥

অচিন্ত্যাব্যক্তরূপায় নির্গুণায় গুণাত্মনে।
সমস্তজগদাধারমূর্ত্তয়ে ব্রহ্মণে নমঃ॥

ওঁ নমস্তে পরম ব্রহ্ম নমস্তে পরমাত্মনে।
নির্গুণায় নমস্তুভ্যং সদ্রূপায় নমো নমঃ।

তমীশ্বরাণাং পরমং মহেশ্বরং
তং দেবতানাং পরমঞ্চ দৈবতম্।
পতিম্পতীনাং পরমং পরস্তাদ্
বিদাম দেবং ভুবনেশমীড্যং॥

ন তস্য কার্য্যং করণঞ্চ বিদ্যতে
ন তৎসমশ্চাভ্যধিকশ্চ দৃশ্যতে।

পরাস্য শক্তির্বিবিধৈব শ্রূয়তে
স্বাভাবিকী জ্ঞানবলক্রিয়া চ ॥
ন তস্য কশ্চিৎ পতিরস্তি লোকে
ন চেশিতা নৈব চ তস্য লিঙ্গম্।
স কারণং করণাধিপাধিপো
ন চাস্য কশ্চিজ্জনিতা ন চাধিপঃ ॥
ত্বমাদিদেবঃ পুরুষঃ পুরাণ-
স্ত্বমস্য বিশ্বস্য পরং নিধানং।
বেত্তাসি বেদ্যঞ্চ পরঞ্চ ধাম
ত্বয়া ততং বিশ্বমনন্তরূপ ॥
বায়ুর্যমোঽগ্নির্বরুণঃ শশাঙ্কঃ
প্রজাপতিস্ত্বং প্রপিতামহশ্চ।
নমোনমস্তেঽস্তু সহস্রকৃত্বঃ
পুনশ্চ ভূয়োঽপি নমো নমস্তে ॥
পিতাসি লোকস্য চরাচরস্য
ত্বমস্য পূজ্যশ্চ গুরুর্গরীয়ান্।
ন ত্বৎসমোঽস্ত্যভ্যধিকঃ কুতোঽন্যো
লোকত্রয়েঽপ্যপ্রতিমপ্রভাব ॥
তস্মাৎ প্রণম্য প্রণিধায় কায়ং
প্রসাদয়ে ত্বামহমীশমীড্যম্।

পিতেব পুত্রস্য সখেব সখ্যুঃ
প্রিয়ঃ প্রিয়ায়ার্হসি দেব সোঢ়ুম্ ॥

ওঁ নমস্তে সতে সর্ব্বলোকাশ্রয়ায়
নমস্তে চিতে বিশ্বরূপাত্মকায় ।
নমোঽদ্বৈততত্ত্বায় মুক্তিপ্রদায়
নমো ব্রহ্মণে ব্যাপিনে নির্গুণায় ॥
ত্বমেকং শরণ্যং ত্বমেকং বরেণ্যং
ত্বমেকং জগৎকারণং বিশ্বরূপম্ ।
ত্বমেকং জগৎকর্ত্তৃ-পাতৃ-প্রহর্ত্তৃ
ত্বমেকং পরং নিশ্চলং নির্ব্বিকল্পম্ ॥
ভয়ানাং ভয়ং ভীষণং ভীষণানাং
গতিঃ প্রাণিনাং পাবনং পাবনানাম্ ।
মহোচ্চৈঃ পদানাং নিয়ন্তৃ ত্বমেকং
পরেষাং পরং রক্ষকং রক্ষকাণাম্ ॥
পরেশ প্রভো সর্ব্বরূপাবিনাশিন্
অনির্দ্দেশ্য সর্ব্বেন্দ্রিয়াগম্য সত্য ।
অচিন্ত্যাক্ষয় ব্যাপকাব্যক্ততত্ত্ব
জগদ্ভাসকাধীশ পায়াদপায়াৎ ॥

তদেকং স্মরামস্তদেকং জপাম-
স্তদেকং জগৎসাক্ষিরূপং নমামঃ।
সদেকং নিধানং নিরালম্বমীশং
ভবাম্ভোধিপোতং শরণ্যং ব্রজামঃ ॥

অথ হস্তামলক-স্তোত্রম্

ওঁ

কস্ত্বং শিশো কস্য কুতোঽসি গন্তা
কিং নাম তে ত্বং কুত আগতোঽসি।
এতন্ময়োক্তং বদ চার্ভক ত্বং
মৎপ্রীতয়ে প্রীতি-বিবর্দ্ধনোঽসি ॥১

হস্তামলক উবাচ।

নাহং মনুষ্যো ন চ দেবযক্ষৌ
ন ব্রাহ্মণ-ক্ষত্রিয়-বৈশ্য-শূদ্রাঃ।
ন ব্রহ্মচারী ন গৃহী বনস্থো
ভিক্ষুর্ন চাহং নিজবোধরূপঃ ॥২

নিমিত্তং মনশ্চক্ষুরাদিপ্রবৃত্তৌ
নিরস্তাখিলোপাধিরাকাশকল্পঃ।
রবির্লোক-চেষ্টানিমিত্তং তথা যঃ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥৩

য়মগ্ন্যুষ্ণবন্নিত্যবোধস্বরূপং
মনশ্চক্ষুরাদীন্যবোধাত্মকানি।
প্রবর্ত্তন্ত আশ্রিত্য নিষ্কম্পমেকং
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥৪

মুখাভাসকো দর্পণে দৃশ্যমানো
মুখত্বাৎ পৃথক্ত্বেন নৈবাস্তি বস্তু।
চিদাভাসকো ধীষু জীবোঽপি তদ্বৎ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥৫

যথা দর্পণাভাব আভাসহানৌ
মুখং বিদ্যতে কল্পনাহীনমেকং।
তথা ধীবিয়োগে নিরাভাসকো যঃ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥৬

মনশ্চক্ষুরাদের্বিযুক্তঃ স্বয়ং যো
মনশ্চক্ষুরাদের্মনশ্চক্ষুরাদিঃ।
মনশ্চক্ষুরাদেরগম্য-স্বরূপঃ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥৭

য একো বিভাতি স্বতঃ শুদ্ধচেতাঃ
প্রকাশস্বরূপোঽপি নানেব ধীষু।
শরাবোদকস্থো যথা ভানুরেকঃ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥৮

যথানেকচক্ষুঃ প্রকাশো রবির্ন
ক্রমেণ প্রকাশীকরোতি প্রকাশ্যং।
অনেকা ধিয়ো যস্তথৈকঃ প্রবোধঃ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥৯

বিবস্বৎপ্রভাতং যথা রূপমক্ষং
প্রগৃহ্ণাতি নাভাতমেবং বিবস্বান্।
যদাভাত আভাসয়ত্যক্ষমেকঃ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥১০

যথা সূর্য্য একোঽপ্যনেকশ্চলাসু
স্থিরাস্বপ্যনন্যদ্বিভাব্যস্বরূপঃ।
চলাসু প্রভিন্নঃ সুধীষ্বেক এব
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥১১

ঘনচ্ছন্নদৃষ্টির্ঘনচ্ছন্নমর্কং
যথা নিষ্প্রভং মন্যতে চাতিমূঢ়ঃ।
তথা বদ্ধবদ্ভাতি যো মূঢ়দৃষ্টেঃ
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥১২

সমস্তেষু বস্তুম্বনুস্যূতমেকং
সমস্তানি বস্তূনি যন্ন স্পৃশন্তি।
বিয়দ্বৎ সদাশুদ্ধমচ্ছস্বরূপং
স নিত্যোপলব্ধিস্বরূপোঽহমাত্মা ॥১৩

উপাধৌ যথা ভেদতা সন্মণীনাং
তথা ভেদতা বুদ্ধিভেদেষু তেঽপি।
যথা চন্দ্রিকাণাং জলে চঞ্চলত্বং
তথা চঞ্চলত্বং তবাপীহ বিষ্ণোঃ ॥১৪

মোহমুদ্গর

মূঢ়! জহীহি ধনাগমতৃষ্ণাং
কুরু তনুবুদ্ধে মনসি বিতৃষ্ণাম্।
যল্লভসে নিজকর্ম্মোপাত্তং
বিত্তং তেন বিনোদয় চিত্তম্ ॥ ১

ধনাগম-তৃষ্ণা তব কর মূঢ়! জয়,
হৃদয়ে বিতৃষ্ণা তব হউক নিশ্চয়।
নিজ কর্ম্ম ফলে তুমি যে ধন পাইবে,
তাহে যেন হয় সুখী চিত্ত তব ভবে ॥

মা কুরু ধনজনযৌবনগর্ব্বং
হরতি নিমেষাৎ কালঃ সর্ব্বম্।
মায়াময়মিদমখিলং হিত্বা
ব্রহ্মপদং প্রবিশাশু বিদিত্বা ॥ ২

ধন জন যৌবনের করো না গরব,
নিমেষে হরিতে পারে কাল এই সব।

মায়াময় এ সংসার জানি সবিশেষ,
অবিলম্বে ব্রহ্মপদে করহ প্রবেশ ॥

নলিনীদলগতজলমতিতরলং
তদ্বজ্জীবনমতিশয়চপলম্ ।
ক্ষণমিহ সজ্জনসঙ্গতিরেকা
ভবতি ভবার্ণব-তরণে নৌকা ॥ ৩

পদ্ম-পত্র-জল যথা অতীব চঞ্চল,
তেমতি জীবন এই জানিহ চপল ।
সাধু-সঙ্গ যদি ইথে হয় ক্ষণতরে,
সেই ত উপায় ভবার্ণব তরিবারে ॥

যাবজ্জননং তাবন্মরণং
তাবজ্জননীজঠরে শয়নম্ ।
ইতি সংসারে স্ফুটতরদোষঃ
কথমিহ মানব তব সন্তোষঃ ॥ ৪

জনম হলেই তার হইবে মরণ,
আবার জননীগর্ভে জন্মিবে তখন ।
স্পষ্টতর দেখি এই সংসারের দোষ,
মানব কিরূপে হয়ে তোমার সন্তোষ ?

বলস্তাবৎ ক্রীড়াসক্তঃ
তরুণস্তাবত্তরুণীরক্তঃ ।

বৃদ্ধস্তাবচ্চিন্তামগ্নঃ
পরমে ব্রহ্মণি কোঽপি ন লগ্নঃ ॥ ৫

বাল্যকাল গত হয় শৈশব ক্রীড়ায়,
যৌবন যাপিত হয় যুবতিসেবায়।
বৃদ্ধ হ'লে চিন্তামগ্ন হয় সব নর,
ব্রহ্মে লগ্ন হ'তে কারো নাহি অবসর ॥

অর্থমনর্থং ভাবয় নিত্যং
নাস্তি ততঃ সুখলেশঃ সত্যম্।
পুত্রাদপি ধনভাজাং ভীতিঃ
সর্ব্বত্রৈষা কথিতা নীতিঃ ॥ ৬

অনর্থ অর্থের কথা ভাবে সর্ব্বকাল।
লেশমাত্র সুখ নাহি পায় ক্ষণকাল।
তনয় হ'তেও ভয় হয় ত ধনীর,
সর্ব্বত্র এ নীতি কথা জানিও সুধীর!

যাবদ্বিত্তোপার্জ্জনশক্তঃ
তাবন্নিজপরিবারো রক্তঃ।
তদনু চ জরয়া জর্জ্জরদেহে
বার্ত্তাং কোঽপি ন পৃচ্ছতি গেহে ॥ ৭

যাবৎ সক্ষম হবে অর্থ উপার্জ্জনে,
অনুরক্ত রবে সদা পুত্র পরিজনে।

জরাতে জর্জ্জর যবে হবে এই দেহ,
বার্ত্তা তব পুছিবে না সংসারেতে কেহ ॥

কামং ক্রোধং লোভং মোহং
ত্যক্ত্বাত্মানং ভাবয় কোঽহম্ ।
আত্মজ্ঞানবিহীনা মূঢ়াঃ
তে পচ্যন্তে নরকনিগূঢ়াঃ ॥ ৮

কাম ক্রোধ লোভ মোহ ত্যজিয়া নিশ্চিত,
'কে আমি' জানিতে সদা হইবে ত্বরিত ।
অতিশয় মূঢ় যারা আত্মজ্ঞান-হীন,
গভীর নরকে মজি হয় তারা ক্ষীণ ॥

—০—

মণিরত্নমালা

কিং ভূষণাদ্ ভূষণমস্তি শীলং
তীর্থম্পরং কিং স্বমনো বিশুদ্ধম্ ।
কিমত্র হেয়ং কনকঞ্চ কান্তা
শ্রাব্যং সদা কিং গুরুবেদবাক্যং ॥ ১
কে হেতবো ব্রহ্মগতেস্তু সন্তি
সৎসঙ্গতির্দ্দানবিচারতোষাঃ ।
কে সন্তি সন্তঃ কিল বীতরাগা
অপাস্তমোহাঃ শিবতত্ত্বনিষ্ঠাঃ ॥ ২

শেতে সুখং কস্তু সমাধিনিষ্ঠো
জাগর্ত্তি কো বা সদসদ্‌বিবেকী ।
কে শত্রবঃ সন্তি নিজেন্দ্রিয়াণি
তান্যেব মিত্রাণি জিতানি যানি ॥ ৩

বিদ্যা হি কা ব্রহ্মগতিপ্রদা যা
বোধো হি কো যস্তু বিমুক্তিহেতুঃ ।
কো লাভ আত্মাবগমো হি যো বৈ
জিতং জগৎ কেন মনো হি যেন ॥ ৪

বিষাদ্বিষং কিং বিষয়াঃ সমস্তা
দুঃখী সদা কো বিষয়ানুরাগী ।
ধন্যোঽস্তি কো যস্তু পরোপকারী,
কঃ পূজনীয়ঃ শিবতত্ত্বনিষ্ঠঃ ॥ ৫

তত্ত্বং কিমেকং শিবমদ্বিতীয়ং
কিমুত্তমং সচ্চরিতং যদস্তি
কিং কর্ম্ম কৃত্বা নহি শোচনীয়ং
কামারিকংসারি-সমর্চ্চনাখ্যম্ ॥ ৬

বুদ্ধা ন বোধ্যং পরিশিষ্যতে কিং
শিবপ্রসাদং সুখবোধরূপং ।
জ্ঞাতে তু কস্মিন্ বিদিতং জগৎ স্যাৎ
সর্ব্বাত্মকে ব্রহ্মণি পূর্ণরূপে ॥ ৭

সঙ্গীত

(১)

সুরট মল্লার—তাল একাদশী ঃ

দুয়ারে দাও মোরে রাখিয়া
নিত্য কল্যাণ কাজে হে
ফিরিব আহ্বান মানিয়া
তোমারি রাজ্যের মাঝে হে।

মজিয়া অনুখণ লালসে
রব না পড়িয়া আলসে
হয়েছে জর্জ্জর জীবন
ব্যর্থ দিবসের লাজে হে।

আমারে রহে যেন না ঘিরি
সতত বহুতর সংশয়ে ;
বিবিধ পথে যেন না ফিরি
বহুল সংগ্রহ আশয়ে ॥

অনেক নৃপতির শাসনে,
না রহি শঙ্কিত আসনে,
ফিরিব নির্ভয় গৌরবে
তোমারি ভৃত্যের সাজে হে !

——)*(——

(২)

রাগিণী ভৈরবী—তাল ঝাঁপতাল।

জানি হে যবে প্রভাত হবে, তোমার কৃপা-তরণী,
লইবে মোরে ভবসাগর কিনারে। (হে প্রভু)
করি না ভয়, তোমার জয় গাহিয়া যাব চলিয়া,
দাঁড়াব আসি তব অমৃত দুয়ারে। (হে প্রভু)
জানি হে তুমি যুগে যুগে তোমার বাহু ঘেরিয়া,
রেখেছ মোরে তব অসীম ভুবনে
জনম মোরে দিয়েছ তুমি আলোক হ'তে আলোকে ;
জীবন হ'তে নিয়েছ নব জীবনে। (হে প্রভু)
জানি হে নাথ পুণ্যপাপে হৃদয় মোর সতত,
শয়ান আছে তব নয়ন সমুখে। (হে প্রভু)
আমার হাতে তোমার হাত রয়েছে দিন রজনী
সকল পথে বিপথে সুখে অসুখে। (হে প্রভু)
জানি হে জানি জীবন মম বিফল কভু হবে না।
দিবেনা ফেলি বিনাশ ভয়পাথারে ;
এমন দিন আসিবে যবে করুণা ভরে আপনি,
ফুলের মত তুলিয়া লবে তাহারে। (হে প্রভু)

(৩)

রাগিণী বিভাস—তাল একতালা।

(আজি) প্রণমি তোমারে চলিব নাথ সংসার কাজে !
(তুমি) আমার নয়নে নয়ন রেখো অন্তর মাঝে।
হৃদয়দেবতা রয়েছ প্রাণে মন যেন তাহা নিয়ত জানে,
পাপের চিন্তা মরে যেন দহি দুঃসহ লাজে !
সব কলরবে সারা দিনমান, শুনি অনাদি-সঙ্গীত গান।
সবার সঙ্গে যেন অবিরত তোমার সঙ্গ রাজে।
নিমিষে নিমিষে নয়নে বচনে, সকল কর্ম্মে সকল মননে,
সকল হৃদয়তন্ত্রে যেন মঙ্গল বাজে !

---

(৪)

ইমন কল্যাণ।

সুন্দর হৃদিরঞ্জন তুমি, নন্দন ফুলহার !
তুমি অনন্ত নব বসন্ত অন্তরে আমার !
নীল অম্বর চুম্বন-নত, চরণে ধরণী মুগ্ধ নিয়ত,
অঞ্চল ঘেরি সঙ্গীত যত গুঞ্জরে শতবার !
ঝলকিছে কত ইন্দুকিরণ পুলকিছে ফুলগন্ধ !
চরণ-ভঙ্গে ললিত অঙ্গে চমকে চকিত ছন্দ !
ছিঁড়ি মর্ম্মের শতবন্ধন, তোমা পানে ধায় যত ক্রন্দন,
লহ হৃদয়ের ফুল-চন্দন বন্দন উপহার !

---

(৫)

ভাটিয়ারি।

ভজ ভজ হরি মন দৃঢ় করি
মুখে বোল তার নাম,
ব্রজেন্দ্র-নন্দন গোপী-প্রাণধন
ভুবন-মোহন শ্যাম।
কখন মরিবে কেমনে তরিবে
বিষম শমন ডাকে,
যাহার প্রতাপে ভুবন কাঁপয়ে
না জানি মর বিপাকে॥
কুলধন পায়্যা উনমত হৈয়া
আপনাকে জান বড়,
শমনের দুতে ধরি পায়ে হাতে
বান্ধিয়া করিবে জড়॥
কিবা যতি সতী কিবা নীচ জাতি
যেই হরি নাহি ভজে,
ভবে জনমিয়া ভ্রমিয়া ভ্রমিয়া
রৌরব নরকে মজে॥
দাস লোচন ভাবে অনুক্ষণ
মিছাই জনম গেল,
হরি না ভজিনু বিষয়ে মজিনু,
হৃদয়ে রহল শেল॥

(৬)

ধানশী।

ভজহুঁ রে মম নন্দননন্দন
অভয় চরণারবিন্দরে।
দুলহ মানুখ জনম, সৎসঙ্গে
তরহ এ ভবসিন্ধুরে॥

শীত আতপ বাত বরিখ
এ দিন যামিনী জাগিরে,
বিফলে সেবিনু কৃপণ দুর্জ্জন
চপল সুখ সব লাগিরে॥

এ ধন যৌবন পুত্র পরিজন
ইথে কি আছে পরতীত রে,
কমল-দল-জল জীবন টলমল
ভজহুঁ হরিপদ নিত রে॥

শ্রবণ কীর্ত্তন স্মরণ বন্দন
পাদসেবন-দাসী রে।
পূজন সখীজন আত্মনিবেদন,
গোবিন্দদাস অভিলাষী রে॥

(৭)

তাতল-সৈকত-বারি-বিন্দু সম
সুত-মিত-রমণীসমাজে।
তোহে বিসরি মন তাহে সমাপনু
অব মঝু হব কোন কাজে॥
মাধব হাম পরিণাম নিরাশা।
তুঁহু জগতারণ দীন-দয়াময়
অতয়ে তোহারি বিশোয়াসা॥
আধ জনম হাম নিঁদে গোঁয়ায়নু
জরা শিশু কত দিন গেলা।
নিধুবনে রমণী-রঙ্গরসে মাতলু
তোহে ভজব কোন বেলা॥
কত চতুরানন মরি মরি যাওত
ন তুয়া আদি অবসানা।
তোহে জনমি পুন, তোহে সমায়ত
সাগর-লহর সমানা॥
ভনয়ে বিদ্যাপতি শেষ শমন-ভয়
তুয়া বিনু গতি নাহি আরা,
(কিবা) আদি অনাদিক নাথ কহায়সি
ভব তারণ ভার তুহারা॥

(৮)

শ্যামের বাঁশরী-রবে মন যার মজিয়াছে
কেমনে সে রবে গৃহে আর।
মধুর বাঁশরী-ধ্বনি শুনে হয় কাঙ্গালিনী
গৃহে তার থাকা হয় ভার॥

রহিতে পারে না হেথা, ধায় তার প্রাণ তথা
যথা আছে প্রাণবঁধু তার।
সে মুখ হেরিয়া হৃদে, আর প্রাণ নাহি বাঁধে
গৃহ তার হয় কারাগার॥

দয়িতা কি ধন জন, গৃহ পতি পরিজন
কিছু নাহি মনে আর লাগে।
হৃদয়-রতন-মণি, হৃদয়ে ধরিতে তাঁরে
ধন জন গৃহ ত্যজি ভাগে॥

তাঁহার কমলমুখ, যে দেখে তাহারি সুখ
অন্য সুখ দুঃখ বলে মানি।
অমল কমলপদ সব সুখ সম্পদ,
অন্য ধন তুচ্ছ বলে গণি॥

তাঁর সুধামাখা নাম কি মধুর প্রাণারাম
লইতে পুলকে প্রাণ ভরে।
তাঁহার মহিমা কথা শুনে যায় প্রাণ ব্যথা,
মরমের গ্লানি যায় ঝরে॥

ভক্ত-প্রাণ-বিমোহন, জগত-জীবন ধন
তাঁরে ত্যজি কিবা পাই সুখ।
ধন-জন-সুত-দারা তাহে সেবি হই সারা
তোমার ভজনে লাগে দুখ॥

হে দয়াময় নাথ! করিতেছি যোড় হাত,
টানি লহ তোমার চরণে।
তুমি যদি কর হয়, নহে কারো সাধ্য নয়
তরাইতে এ অধম জনে॥

(৯)

কবে এ জীবন মম সফল হইবে?
কৃপাময়! কবে মোরে করুণা করিবে।
কবে তব পদ স্মরি হইব নির্ভয়,
বিষয় বাসনা মোর কবে হবে ক্ষয়?
পাপী বলে যদি নাথ ফিরে না চাহিবে,
পতিতপাবন নাম কেমনে ধরিবে?
তোমার কৃপাতে তরে গেল কত জন
অজামিল, গণিকা আর চণ্ডাল সদন।
তা হতেও নীচ আমি অধম পামর
আমার পাপের বোঝা সবার উপর।

প্রভু, মোরে কৃপা কর করুণা করিয়া।
ভরসা এ ভবে শুধু তব পদছায়া॥

(১০)

করুণানিধান বলে বলিছে তোমারে
করুণা করিয়ে নাথ, ত্রাণ কর মোরে।
ভকতবৎসল তুমি প্রহ্লাদের সখা,
করুণা করিয়ে প্রভু, দাও মোরে দেখা
বিপদে পড়িলে তার তুমি ভক্তগণে,
ভক্তি নাই কিসে প্রভু, তারিবে অধমে।
ভয় পেলে ডাকে তোমায় বলে দয়াময়,
মরণ নিকট মোর তবু নাহি ভয়।
লাভের আশায় কেহ এ জগৎ পরে
তোমার করিছে পূজা বিধি উপচারে।
বিধিহীন মন্ত্রহীন আমি দুরাচার,
ভক্তিহীন, জ্ঞানহীন, কি হবে আমার!
সংসারের মোহ-ফাঁস লেগেছে গলায়,
কেমনে তরিব প্রভু, না দেখি উপায়!
দীননাথ নাম তব লোকে বেদে কয়,
ডাকে এ ভজনহীন, তার দয়াময়।

(১১)

সে নাম স্মরিতে কেন মন নাহি উঠে,
হায় হায়! কি দুর্গতি আমার হইবে?
যে নাম স্মরিলে কালভয় দূর হয়,
যে নাম জপিলে প্রাণে প্রেম উপজয়,
যে নাম কীর্ত্তনে হয় জীবন কোমল,
যে পদ বন্দনে হয় জনম সফল,
যে নাম গ্রহণে সর্ব্ব দুঃখ-বিমোচন,
যে নাম লইলে হয় অভীষ্ট পূরণ,
সেই সুধামাখা নাম জনমে জনমে
স্মরণ করহ নিত্য মজি তাঁর প্রেমে।
চরণ স্মরণ কর বসি সঙ্গোপনে,
রতি আসি উপস্থিত হইবে আপনে।
প্রেমের সঙ্কট পথ, তবু নাহি ভয়,
আপনি চালক হন দীন দয়াময়।
প্রেমপথে পহলহি বড়ই কর্কশ
পদে পদে কত বাধা, নাহি পায় রস।
তথাপিহ যেই জন প্রাণের আবেগে
নিতুই ভজন করে নব অনুরাগে,
তাহারে সদয় হন ভুবন-ঈশ্বর,
জুড়াইয়া দেন তার তাপিত অন্তর।

হেন কৃপাসিন্ধু নাথে শ্রদ্ধা নাহি মোর,
অভকত-জন মুঞি বড়ই পামর।
না চাহিতে পাইলাম এত যে করুণা
হায় হায় মূঢ় আমি তাঁহারে ভজি না !
ধন জন সম্পদ সুখ জায়া গৃহ
না চাহিতে দিল যেই, এত যাঁর স্নেহ।
তাঁরে না ভজিনু মুঞি বড় দুরাচার,
হায় ! এই অধমের গতি নাহি আর।

এ ভবে আসিয়া বিষয়ে মজিয়া
সুত ধনে ল'য়ে ভাসি,
দয়িতার মায়া এড়াইতে নারি
গলায় পড়িনু ফাঁসি।
বিষয় রসেতে মগন এ চিত
বেলা যে বহিয়া গেল,
সকলের বড় যে পদ সম্পদ
তাহা না স্মরণ ভেল।
দেখিতে দেখিতে মরণের কাল
নিকটে আইল ধেয়ে,
কি আর করিবে কেমনে যাইবে
এ ভবজলধি বেয়ে।
দীনদাসে কহে করুণানিলয়
করুণা করহ মোরে,

তোমার চরণ-পরশ বিনা গো
এ ভবে মরিব ঘুরে।

(১২)

ঝিঁঝিট, তাল একতালা।

প্রেমানন্দে সুখদ ছন্দে
বন্দনা কর তাঁহাকে,
সুন্দর-ঘন-তমঃ-নাশন
সাধন-ধন প্রভুকে॥
অরুণ আলোকে হাসিছে বিশ্ব
পুলকে পূর্ণ চাঁদিমা-আস্য
প্রেমানন্দে নিখিল-দৃশ্য
প্রণতি করিছে যাঁহাকে॥
হাসিছে কুসুম-সুচারুহাসিনী
হাসে সরোবরে কুমুদ নলিনী
জ্যোৎস্না-পুলকে নিখিল যামিনী
প্রণতি করিছে তাঁহাকে॥
হিমাদ্রি গলিছে যাঁহার ধ্যানে
নাচিছে সাগর বিহ্বল প্রাণে,
উলসে নৃত্য করিছে নদীরা
সঘনে ডাকিছে যাঁহাকে॥

নীলিমাকাশে নীরদমালা
গহন কুঞ্জে কুসুমবালা,
কাহার প্রেমে হইয়ে উতলা
হাসিছে কি যেন পুলকে ॥
যেন প্রিয়তমে হেরিয়ে অদূরে
হেসে হেসে তাই ঢলিয়ে পড়ে,
হৃদয় যন্ত্রে কাহার মন্ত্রে
ভরিয়া উঠিছে ক্ষণেকে
এ ভূমানন্দ যাঁহার করুণা
রে মূঢ় চিত্ত, তাঁহারে ভাব না,
তাঁহার চরণ ধ্যান শরণ,
বার বার নমি তাঁহাকে ॥

---

(১৩)

রাগিণী বিভাস—তাল একতালা।

জননী, জগৎ-মোহিনী, জীব নিস্তারিণী,
ওমা তোমারি মহিমা, কে করিবে সীমা,
অনাদ্যা তুমি মা অনন্তরূপিণী।
তোমারি মায়াতে ব্রহ্মাণ্ড বিকাশ,
বিশ্ব-বায়ু বারি বহ্নি কি আকাশ,
যেখানে যা দেখি তোমারি প্রকাশ,
জননী গো, সত্তারূপে তুমি জ্ঞান-দায়িনী ॥

রবি-নিশাকর-নক্ষত্র-নিকর,
আকাশে প্রকাশে হাসে মনোহর,
দেখিতে তোমায় ভ্রমে নিরন্তর,
অরূপিণি, অনন্ত অম্বরচিত্র কারিণী ॥
দেখিতে তোমায় সাগরাম্বু রাশি,
উত্তাল-তরঙ্গে ধায় দিবানিশি,
বনে রাশি রাশি, কুসুম হাসি হাসি
চেয়ে রয় গো, দেখিবারতরে তোমায় তারিণী ॥
প্রবল পবন দেশে দেশে ধায়,
আনন্দে মাতিয়া তব গুণ গায়
তরুলতা পাতা সবারে নাচায়,
দেখি তায় গো, আপনি নাচিয়া কাঁপায় মেদিনী ॥
চিন্তামযী তারা ব্যাপ্ত চরাচরে,
তবু না চিনিলাম চিন্ময়ী মা তোরে,
গুপ্তরূপে পরিব্রাজকের অন্তরে,
দেখা দে মা, মদনমর্দ্দন-মনোহারিণী ॥

---

(১৪)

ঝিঁঝিট, একতালা

নবীন নীল নীরদ মাঝে
কিবা চমকে মতি জ্যোতিরে,
হৃদয়াকাশে জগৎবীজ
জ্যোতিরূপেতে ভাতি রে ॥

(কিবা) সুন্দর বীজ ব্রহ্ম-স্বরূপ
দ্বিদল-পদ্মে শোভে রে,
ভক্ত-মধুপ হইয়ে লোলুপ
ধাওয়ে অমৃতলোভে রে॥
উজ্জ্বল-ঘন-তম-নাশন
জ্যোতি-বিন্দু ফুটেছে রে।
হৃদয়াকাশে জ্যোতিবিকাশে
তম বিনাশে নিমেষে রে।
কে হৃদয় মাঝে অরূপ সাজে
রূপের মাঝে রাজেরে!
কে সুখের বেশে দুঃখের দেশে
হৃদয়-পাশে হাসেরে॥
কে ভকত প্রাণে নীরব ধ্যানে
নিখিল চেতনে ভাসে রে!
কে হৃদয় কমলে তালে তালে
বিশ্ব দোলে দুলিছে রে॥
তমস পারে জগত সারে
জ্ঞানস্বরূপে রাজে রে।
নিরবধি যথা প্রণব শব্দ
রোম্ রোম্ রবে বাজে রে॥
ভেদি নাদ-বিন্দু অমৃত-সিন্ধু
কে হংস-মন্ত্র জপিছে রে।

(কিবা) সাধিতে সাধিতে লাগে উন্মনী,
(তথা) প্রাণ অপানে মিলিছে রে॥
চঞ্চল-মতি চপল অতি
(সে) মধুর ধ্বনি শুনিয়া রে
কহিছে দীন করিছে ক্ষীণ
তনু প্রাণ মন চেতনা রে॥

প্রার্থনা সঙ্গীত

(১৫)

ওহে নাথ কবে তব পাব পদমূল ?
কাম ক্রোধ রিপু যত বিষয় বাসনা শত
একে একে হইবে নির্ম্মূল !
সংসার বিকার ঘোর মোহ আবরণ মোর
ধীরে ধীরে যাইবে কাটিয়া,
তোমারে স্মরিয়া কবে জীবন সফল হবে
মোহ পাশ যাইবে টুটিয়া॥
তব নিরমল কান্তি হৃদয়ে আনিবে শান্তি
শ্রান্তি মোর ঘুচিয়া যাইবে,
কবে বা এমন হবে তব পদ নিরখিয়ে
মন মম মগ্ন হয়ে র'বে ?
তব ভক্তগণ সাথে চলিব জীবনপথে
পড়িব না মোহ-ফাঁদে আর,

করিতেছি যোড় হাত   করুণা করিয়ে নাথ
কবে মোরে করিবে উদ্ধার ?
পিয়ে তব নাম-সুধা,   মিটিবে প্রাণের ক্ষুধা
মৃগ-তৃষ্ণা যাইবে চলিয়া,
অধম জানিয়া মোরে,   বাঁধি লহ কৃপাডোরে,
ভিক্ষা মাগি চরণে ধরিয়া ॥

(১৬)

এ সংসার হতে কবে পাইব উদ্ধার ?
কেমনে ও পদ প্রভু পাইব তোমার ?
(কবে) অধমেরে দাস বলে করিবে স্বীকার
কবে মোর ঘুচিবে মনের বিকার ?
(কবে) তব পদ পঙ্কজে মজিবে এ মন
কবে হাম পায়ব যুগল চরণ ?
তোমার জগতে, আর্ত্ত জীবগণে দেখি
তাদের সেবাতে চিত্ত হইবেক সুখী ॥
নরনারী সর্ব্বজীব অখিল-ভুবন
(কবে) সব মাঝে পায়ব তুয়া দরশন ?
তোমার আশ্রিত কবে এ চিত হইবে
(কবে) তব পাদপদ্মে মোর শুদ্ধ ভক্তি হবে ?
এ দীন দাসের আয়ু ফুরাইল ভবে,
তুয়া পদে প্রাণ আর সমর্পিব কবে ?

(১৭)

শরণ লইনু আমি তুয়া পদ পরে
চরণ কমলে ঠাঁই দিহ,প্রভু মোরে।
পাপী বলে ওহে নাথ, হওনা বিমুখ
তব পদ ছায়া মোর জীবনের সুখ।
আমি মহাপাপী, তুমি পুণ্য নিকেতন
তব পাদপদ্ম মোর একান্ত শরণ॥
দীন দাস তব পদে এই ভিক্ষা চায়
অশরণ হীনজনে রেখা রাঙ্গা পায়॥

(১৮)

হে মোর জীবন নাথ! অখিল জীবন!
প্রাণেশ্বর প্রাণারাম নলিন-নয়ন!
হে মোর জীবন-বঁধু হৃদয়-রঞ্জন,
কোটি ইন্দু সম জ্যোতি প্রফুল্ল বদন!
জনমে জনমে মোর এই নিবেদন
দাস হয়ে সেবি যেন যুগল চরণ॥
(কবে) অমানী মানদ হয়ে গোকুল নগরে,
তব পাদপদ্মে ভক্তি মাঙ্গিব কাতরে॥
হৃদয়-সর্ব্বস্ব তুমি ধর্ম্ম অর্থ কাম,
তোমার চরণ মোর নিত্য মোক্ষ ধাম॥

তুমি সে প্রাণের প্রাণ হৃদয়-ঈশ্বর।
তুয়া পদে মজে মন এই মাগি বর॥

আহ্বান

(১৯)

আজি উদয় হও হে প্রাণে।
মম হৃদয়-কমল-বনে॥
এস প্রভাত-আলোকে সমীরে
এস নির্ম্মল পূত-নীরে
এস হৃদয় নিভৃত মাঝারে
এস নিত্য সেবক স্মরণে
এস চঞ্চল চকিত নেত্রে
এস শিহরিত পুষ্প গাত্রে
এস ব্যথিত ক্ষুব্ধ চিত্তে
এস প্রেম-পুলকিত জীবনে॥
এস মধুর কোমল পরেশ
এস ভীম-রুদ্র-তমসে
এস হীরণ-কিরণ-আভাসে
এস মধুর উজ্জ্বল বরণে॥

এস ভীষণ বজ্র মন্দ্রে
এস মধুর কুসুম-গন্ধে
এস মুক্তি-সুখে, এস বন্ধে
এস অধীর-সুখে, দুঃখ-গহনে ॥
এস শুভ্র শতদল মাঝারে
এস আলোক আবিল-আঁধারে
এস বিরহব্যাকুল আঁখি-নীরে
এস বাক্যে মননে ধ্যানে ॥
এস মলিন মানস প্রান্তে
এস নিশার আঁধার অন্তে
এস বিষয় বাসনা শ্রান্তে
এস ভক্ত হৃদয়ে গোপনে ॥

(২০)

কীর্ত্তন-ভাঙ্গাসুরে, তাল খয়রা

(সুর—প্রাণ পিঞ্জরের পাখী গাও না রে,
গুপ্ত আনন্দ ধামের মেলা।)

সে যে নিত্যং দেবদুর্লভং তোরা দেখ্‌বি তো আয় এই বেলা
তথা নাই শশী রবি, নাই ভূত ভাবী,
শত্রু মিত্র নাইকো তথা একাকার সবি ;—

তথা পর আপনার নাইকো বিচার, নাই গুরু নাই চেলা।
তথা স্ত্রী পুরুষ নাই, নাহি মাতা পিতা ভাই,
বারুদে আগুনে তথা রয়েছে এক ঠাঁই ;—
তথায় নাই ভেদাভেদ, আনন্দ খেদ, তৃষ্ণা কি ক্ষুধার জ্বালা॥
যত রসের পশারি, তাদের দোকান দোষরী ;
রসিক যারা কিনচে তারা রসের মাধুরি ;—
হয়ে বধির বোবা রসে ডোবা, কচ্চে সব রসের মেলা॥
মেলার করব কি বাখান, সদা রসের সুরতান,
ব্রহ্মা বিষ্ণু ত্রিশূলপাণি খুলিছে দোকান ;
তারা বিনা মূলে কাঙ্গাল জনে বেচতেছে মুক্তিমালা॥
দিলদরিয়ার পারে রত্নবেদীর উপরে
সে যে বলতে নারি, বুঝবি সেকি দেখিলে পরে,
পরিব্রাজক বলে দেখবি যদি ধুয়ে নে মনের মলা॥

(২১)

নিভৃত হৃদয়ে মম কে তুমি নিয়ত জাগ ?
বিরহ-ব্যাকুল প্রাণে অধীর হইয়ে ডাক।
নানাসাজে নানাকাজে সংসারে রয়েছি মজে
কে তুমি তাহারি মাঝে আমার সঙ্গ মাগ ?
সকরুণ দুটি আঁখি আমার পানেতে রাখি
নিরজনে কে একাকী আমারে নিয়ত যাচ ?

নিত্য এত ব্যাকুলতা মোর তরে কত ব্যথা
যে হৃদি বুঝিবে না তা, কেন তারে সাধ ?

(২১)

কীর্ত্তন-ভাঙ্গা সুর

কষ্টহারণীর ঘাটে
কে নাইবি তোরা আয় ছুটে।
ঘাটের শোভা মরি হায়, দেখলে প্রাণ জুড়ায়,
তথা নয়ন মনের সকল খেদ সবই মিটে যায়।
এমন প্রাণ জুড়ানো মন মাতানো শোভার মাঝে আয় ছুটে।
তার ছয়টি ঘাটে, ছয় রকমের কমল ফোটে,
তার বিমল জলে হংসদলে হংসীসনে ধায় সুখে ;
তারা কমলদলে, সদাই খেলে, সুখে মধুলয় লুটে॥
তথা যাওয়া দায় অতি, সবার প্রবেশ নাই তথি,
কেবল যতি যাঁরা যান তাঁরা আনন্দে মাতি।
ও তার দ্বারের মুখে, শুয়ে সুখে, ভীষণা এক কেউটে॥
আজব ঘাটের ধারে, কমল কানন মাঝারে,
কত যোগী ঋষি, ধ্যানে বসি, ভাবেন কাহারে।
সে ঘাটে যে স্নান করে, তার ভব ব্যাধি যায় টুটে॥

সব ঘাটেরি মাঝে, প্রহরী জাগিয়া আছে,
ব্রহ্মা-বিষ্ণু শিব-শক্তি ঘাঁটি বেঁধেছে।
(তথায়) ডাকিনী যোগিনী গুলো করতেছে গোল সব ঘাটে ॥
কত রমকের আলো, ঘাটে ঝলকে ভালো।
রঙ্গ বেরঙ্গের কতই দীপে ঘাটগুলি আলো,
তথায় স্থর্য্যচন্দ্র সদাই প্রকাশ বিজলি বেড়ায় ছুটে ॥
সেথা পূজা কে করে, লোকে বুঝতে তা নারে,
দিক্ ভরে উঠে শঙ্খ ঘণ্টার মধুর ঝঙ্কারে ;—
তখন তুরী, ভেরী বেণু বীণা কত অনাহতে বেজে উঠে ॥
আজব দেশের কথায়, প্রাণ ছুটে যেতে চায়,
ঘাটগুলিতে স্নান করে প্রাণ শীতল হতে চায়!
দীন সেবক বলে (মন রে আমার নাইবি যদি সেই জলে)
দিন থাকিতে গুরুর পদে পড় লুটে ॥

(২৩)

হৃদয় কমল মাঝে, সাড়া যে তার পেয়েছি গো।
সাড়া পেয়ে ছুটে ছুটে দেখ্‌তে তারে এসেছি গো ॥
তার্ টুকটুকে লাল চরণ দুটি দেখতে বুঝি পেয়েছি গো।
আর তো আমার ভয় কিছু নাই, অভয় পদ ছুঁয়েছি গো ॥
বিধি-বিষ্ণু হরের সে পদ বন্দিত তা বুঝেছি গো,
সে চরণকমল পরশ করে, মোর হৃদয়কমল ফুটেছে গো ॥

এবার জনম মরণ ফুরাল মোর, সুখ-দুঃখ ঘুচিল গো।
এখন ব্যাকুল প্রাণের ছুটাছুটি, আপনা হ'তে টুটিল গো॥
সখা হেঁসে মোহনবেশে, হৃদয়দেশে দাঁড়ালো গো,
যা পাবার তা পেলাম সবই, মোর হৃদরোগ সব মিটিল গো

(২৪)

আজ চিনিয়া তোমায় ফেলেছি।
আঁধারে আলোকে সুখে দুঃখে শোকে তোমায় ধরে যে ফেলেছি
নয়নে ছিল যে আবরণখানি,
তুমি নিজ করে লয়েছ তা টানি,
আজ আবরণ-হীন-নয়নে এখনি
তোমায় দেখিয়া ফেলেছি॥

কতদিন হতে সাধিয়াছি কত,
তবু দেখি নাই যাচিয়াছি যত,
আজ অভয় এ চিত ভক্তি-প্রণত,
তারি মাঝে তোমায় দেখেছি॥

কথা কহ নাই, দাও নিকো সাড়া,
তবু কতবার দিয়ে গেলে ধরা,
প্রাণের মাঝে পশি একি প্রাণভরা
চাহনি তোমার দেখেছি॥

ভরে গেছে মন, ভরে গেছে প্রাণ,
যা দেখি তাহাতেই একি মহাধ্যান!
সব বিভিন্নতা লভে একতান
তব মাঝে তা যে বুঝেছি॥

---

(২৫)

ইন্দিবর কান্তিহর এইত শ্যামসুন্দর।
এই ত হাঁসি, এই ত বাঁশী, এই ত ব্রজ নটবর॥
এই ত সে সুনীল তনু, এই ত গোপীমনচোর।
এই ত সখা নয়নবাঁকা, এই ত ব্রজ মনোহর॥
এই যে বায়ু ব্যোমে তিনি, এই যে ক্ষিতি, অগ্নি, জলে,
এই যে নীলসিন্ধুতোয়ে, এই যে নদী কলরোলে॥
এই যে সুখে, এই যে দুঃখে, এই যে প্রেম-অশ্রুজলে,
এই যে লতায় পুষ্প পাতায়, এই যে নব দুর্ব্বাদলে॥
এই যে শ্যাম বনচ্ছায়ে, এই ত ভীম দাবানলে,
এই যে পরিপূর্ণ প্রেমে জীবন সব টলমলে॥
এই যে রোদন বেদন মাঝে, এই যে যোগে-বিচ্ছেদে,
এই ত তুমি জীবন-স্বামী বিপদে ও সম্পদে॥
এই যে তুমি জীবনধারে এই যে তুমি মৃত্যুতে।
এই ত তুমি বন্ধুবেশে দাঁড়িয়ে ভবসিন্ধুতে॥
এই যে তুমি পরম জ্ঞানে, এই যে তুমি ভ্রান্তিতে,
এই ত তুমি দ্বন্দ্ব-মোহে এই ত তুমি শান্তিতে॥

এই যে তুমি কত না ছন্দে, এই যে তুমি সঙ্গীতে।
এই ত তুমি কলহবাদে, এই যে নানা ভঙ্গীতে॥
এই যে প্রাণে, এই যে মনে, এই যে হাঁসি কান্নাতে।
এই ত তোমার পরশ পাই নিভৃত হৃদি কুঞ্জেতে॥
এই যে তুমি শিশুর মুখে, এই যে নারী চিত্তেতে
এইত তুমি, এইত তুমি, এইত তুমি সর্ব্বেতে॥

(২৬)

রামপ্রসাদী সুর।

দিন যে আমার গেল বয়ে
কখন দেখা দিবি গো মা?
ভবের কুলে বসে আছি
ও চরণ পাব বলে শ্যামা॥

নয়ন আমার আছে চেয়ে তোমার আশায় আশায় যে মা,
দেখা দিতে এ দীন হীনে, কৃপণতা করবি কি মা?
জানি আমি পাবই তোমায় হতাশ হতে হবে নাকো,
দয়াময়ী তুমি মা যে দীনের কথা শুনেই থাকো॥
বিষয়-রসে মগ্ন হয়ে তোমায় ভুলে থাকলে গো মা,
তুমি আপনি এসে মধুর হেসে নাড়া দিয়ে জাগাস যে মা॥
তোমার পরশ পেয়ে মাগো বেজে উঠে হৃদয়-বীণা,
তখন কোন পথেতে ছুটে যাব বুঝতে তা যে পারিনা মা॥

জেনেছি মা আশীষ তোমার দুঃখের বেশে আসছে গো মা,
আনন্দে তাই হৃদয় খানি উথলে কত পড়ছে ও মা ॥
যতই গভীর বেদন পাব, ততই তোমায় পাব যে মা।
নয়ন জলে পাপের পঙ্ক ধৌত করে দিয়েছ মা ॥
সঙ্গী কেহ নাইকো আমার সন্ধ্যা হয়ে এলো যে মা
(এবার) জগৎ আলো করা তোর ঐ চরণ তলে তুলে নে মা ॥

(২৭)

ঝাঁপতাল।

কে রাজ হৃদয়মাঝে হৃদয়দেশ আলো ক'রে।
তুমি কি জগত-মাতা যাঁরে সুরাসুর ভয় করে ॥
দুই করে অসিচর্ম্ম অসুরজন ভয় করে,
অন্য করে বরাভয় যেন ভক্ত-ভয় হারে ॥
চরণে দলিছ কত নরমুণ্ড থরে থরে
হেরিলে রাঙ্গা চরণদুটি জন্ম মৃত্যু ভয় বারে ॥
কত ভক্ত অনুরাগী ওপদ জবাপুষ্পে পূজা করে,
যেন অরুণ কিরণরাশি স্থলকমলে বিরাজ করে ॥
আমি যেন মা পাপমতি, তুমি তো পাপী জনের গতি,
চারু-চরণে করি প্রণতি দেখা দে গো মা হৃদ্‌মাঝারে ॥

(২৮)

জয় মা জননী, জীব নিস্তারিণী।
ওমা তব তত্ত্ব জানে, কে আছে ভুবনে,
যারে জানাও তুমি সে তোমায় জানে, অনাদ্যা অনন্ত ভুবনমোহিনী
মা, ব্রহ্মাণ্ডেতে তুমি, না ব্রহ্মাণ্ড তোমাতে,
বুঝিতে এ তত্ত্ব শকতি কাহাতে,
স্থূলসূক্ষ্মরূপে ব্যাপ্ত ত্রিজগতে, দেখতে তোমায় তবু পাইনা জননী
এ জগৎ তুমি করেছ প্রকাশ, নিজে কিন্তু তুমি রইলে অপ্রকাশ,
স্বপ্রকাশ তব রূপের আভাস দিতে ধর রূপ মহিষমর্দ্দিনী ॥
তুমি কাল মাগো, তুমি মহাকাল, দিন রাত তুমি সন্ধ্যা সকাল,
তোমায় যে মা ভজে ডরে তারে কাল, তুমি মহাকাল-হর-হৃদিবিহারিণী
কভু দৈত্যদল অতি ভয়ঙ্কর, কভু পদে পড়ে শশাঙ্কশেখর,
কভু শিববামে অতিমনোহর, মদনমথন-মনোহারিণী ॥
অদ্বিতীয়া তুমি জগৎ মাঝারে বুঝাতে তাই কি জ্ঞান হীন নরে
উলঙ্গিনী হয়ে নাচিছ সমরে, মরি রূপ কিবা মোহিত অবনী ॥
একমাত্র তুমি জগৎ আধার কাকে দেখে লজ্জা হবে মা তোমার,
তুমি ছাড়া কিছু আছে কিমা আর কি ভাবেতে তবে শিবসীমন্তিনী
হেন আচ্ছাদন আছে কি জগতে যাতে পারে তব লজ্জা বিনাশিতে,
ওমা এ বিশ্বব্রহ্মাণ্ড সকলি তোমাতে তুমি একমাত্র ব্রহ্মস্বরূপিনী ॥

(২৯)

রাগিণী লগি—তাল যৎ।

জয় ভবভাবিনী, বিশ্ববিমোহিনী, পাপ তাপ জ্বালাহারিণী গো।
জগৎ জননী, গিরীন্দ্রনন্দিনী, সুরাসুর নরবন্দিনী গো;
হৃদি সিংহাসনে, কমলকাননে, বিরাজে কে ও রমণী গো॥
ত্রিলোকতারিণী, ত্রিগুণধারিণী, মহাকাল মনমোহিনী গো,
এলো থেলো কেশে, উলঙ্গিনী বেশে, কে নাচে দানবদলনী গো॥
চরণ মহিমা দিতে নারে সীমা, ব্রহ্মা বিষ্ণু শিব সুরেশ গো
কে তুমি ভামিনী স্থিরা সৌদামিনী, কারুণ্য-পূর্ণনয়নী গো॥
শ্রীপদকমলে, মধুকরকুলে গুঞ্জরিছে দিবারজনী গো,
ইচ্ছা এই হৃদে সমাধি-প্রবোধে হেরি ওই পদনলিনী গো॥

(৩০)

ভজ বৃন্দাবনচন্দ্র চরণ নিবিড় হৃদয়-মাঝে।
নয়ননলিন পাপহরণ, শরণাগত-চিত্তলোভন
ভয়ার্ত্ত-ভয়-ভঞ্জন কিবা শোভনবেশে সাজে॥
নবীন-নীল-নীরদ-কান্তি হেরিলে ঘুচয়ে মনের ভ্রান্তি।
হৃদয় মন্থি পরম শান্তি সুন্দর মুখে রাজে॥
করেতে বংশী বাঁকা ত্রিভঙ্গ রূপ হেরি কাঁদে কত অনঙ্গ
(কিবা) চিত্ত হরিয়া রঙ্গ করিয়া বংশী মধুর বাজে॥

নয়ন-তাড়নে বিবশ অঙ্গ, ভক্ত কাঁদিয়া যাচিছে সঙ্গ
হৃদয়ে উথলে প্রেমতরঙ্গ বারয়ে গৃহকাজে ॥

---

(৩১)

কেন বঞ্চিত হব চরণে ?
আমি কত আশা ক'রে বসে আছি
পাব জীবনে, না হয় মরণে।
আহা, তাই যদি নাহি হবে গো,
পাতকি-তারণ-তরীতে তাপিত
আতুরে তুলে না লবে গো,
হ'য়ে পথের ধূলায় অন্ধ
এসে দেখিব কি খেয়া বন্ধ ?
তবে পারে বসে "পার কর" বলে, পাপী
কেন ডাকে দীনশরণে ?
আমি শুনেছি, হে তৃষাহারী!
তুমি এনে দাও তারে প্রেম-অমৃত
তৃষিত যে চাহে বারি।
তুমি আপনা হইতে হও আপনার,
যার কেহ নাই, তুমি আছ তার;
একি সব মিছে কথা ? ভাবিতে যে হয় ব্যথা
বড় বাজে, প্রভু, মরমে।

(৩২)

মিশ্র থাম্বাজ, জলদ একতালা।

কুটিল কুপথ ধরিয়া দূরে সরিয়া, আছি পড়িয়া হে।
বুধ মঙ্গল কেতু, আর দেখিনে,
কিসে ফেলিল যেন গো আবরিয়া।
(এই) দীর্ঘ-প্রবাস-যামিনী, আমারে
ডুবায়ে রাখিল তিমিরে;
(আর) প্রভাত হ'ল না, আঁধার গেল না,
আলোক দিল না মিহিরে হে।
কবে আসিয়াছি, কেন আসিয়াছি,
কোথা আসিয়াছি, গেছি পাসরিয়া।
(আমি) তোমারি পতাকা করিয়া লক্ষ্য,
আসিয়াছি গৃহ ছাড়িয়া;
(আমায়) কণ্টকবনে কে লইল টানি,
পাথেয় লইল কাড়িয়া হে।
যদি জাগিতেছ, প্রভু, দেখিতেছ,
তবে, লয়ে চল আলো বিতরিয়া॥

---

(৩৩)

রাগিণী জংলা, একতালা।

গুরো গো! সে দিন আমার কবে হবে?
উপজিবে প্রেম, যাবে জগদ্ ভ্রম, অহং-মম-তমঃ উপশম রবে।

অভিমানের ভস্ম অঙ্গেতে মাখিব, নিজ নিন্দারজে গড়াগড়ি দিব,
তব কৃপাবায়ু হিল্লোলে ভাসিব,
ভোগ রোগ গোলযোগ মিটে যাবে ॥
শত্রু মিত্র আর পর আপনার, বিবেক বিচারে হবে একাকার,
হরিনাম সার হবে কণ্ঠহার, নামের হুঙ্কারে বিকার ঘুচাবে ॥
আপনার ভাবে আপনি ভাসিব, আপনার প্রেমে আপনি নাচিব
কখন কাঁদিব কখন হাঁসিব, পরিব্রাজকেব ভাবনা কি, তবে ॥

---

(৩৪)

রাগিণী ঝিঝিট—একতালা ।

দীনবন্ধু কৃপাসিন্ধু কৃপাবিন্দু বিতর ।
হৃদি বৃন্দাবনে কমল-আসনে প্রাণ মন সনে বিহর ॥
নয়ন মুদি বা চাহিয়া থাকি, অথবা যে দিকে ফিরাব আঁখি
ভিতরে বাহিরে যেন হে দেখি তব রূপ মনোহর ॥
এই কর হরি দীন দয়াময়, তুমি আমি যেন দুটি নাহি রয়,
জলের তরঙ্গ জলে কর লয়, চিদ্‌ঘন শ্যাম সুন্দর ॥
ঐ পদে পরিব্রাজকের গতি, যেন ভাগীরথীর সাগর সঙ্গতি,
জীব শিব দোঁহে অভেদ মূরতি, জীব নদী তুমি সাগর ॥

---

(৩৫)

শান্ত হ'রে মম চিত্ত নিরাকুল শান্ত হ'রে ওরে দীন ।
হের চিদম্বরে, মঙ্গলে সুন্দরে, সর্ব্ব চরাচর লীন ॥

শুন রে নিখিল নিস্পন্দিত শূন্যতলে, উথলে জয় সঙ্গীত
হের বিশ্ব চির প্রাণ তরঙ্গিত, নন্দিত নিত্য নবীন ॥
নাহি বিনাশ বিকার বিশোচন, নাহি সুখ দুঃখ তাপ
নিষ্কল, নির্ম্মল, নির্ভয় অক্ষয়, নাহি জরাজর পাপ,
চির-আনন্দ, বিরাম চিরন্তন, প্রেম নিরন্তর জ্যোতি নিরঞ্জন।
কান্তি নিরাময় শান্তি সুনন্দন, সান্ত্বন-অন্তবিহীন ॥

---

(৩৬)

রাগিণী ললিত—জৎ।

চঞ্চল মানস বিনাশ আশা-পাশ বিরস বিলাস বাসনা রে।
বিষয় বিভবে মত্ত কি হইলে, ভুলিলে ভুলিলে আপনারে;
আসিয়া জগতে, আরোহি মনোরথে,
ভ্রমিছ কি ভাবে ভাবনা রে।
দেখিতে দেখিতে, কালপ্রবাহে জীবন যৌবন যাইল রে।
ক্রমে ধীরে ধীরে, গভীর কাল নীরে,
ডুবিবে তাকি মন জাননা রে ॥
কা তব কান্তা কস্তে পুত্রঃ কস্য ত্বং বা ব্রহ্ম-বিচারে।
চিন্তয় কোঽহং কথং জগদিদং কেন কৃতা বিশ্বরচনা রে ॥
ভূমানুসন্ধান, কর মূঢ় মন, মলিনবাসনা রবেনা রে।
হও ধ্যাননিরত, তুর্য্যাবস্থাগত, কুরু চিৎস্বরূপম্ ধারণা রে ॥
শান্তিসিন্ধুজলে, হইবে শীতল, রাজিবে প্রেম রাজসদনে রে;
ভেদবুদ্ধি যাবে, ব্রহ্মস্বরূপ হবে, রবে না ভাবনা যাতনা রে ॥

গাও পরিব্রাজক, প্রেমময় নাম, প্রেমবাতাসে প্রাণ জুড়াবে রে,
প্রেমসুধাপানে হয়ে মাতোয়ারা, রবে না তনু মন চেতনা রে॥

(৩৭)

ভৈরবী—একতালা।

বল দাও মোরে বল দাও, প্রাণে দাও মোর শকতি।
সকল হৃদয় লুটায়ে তোমারে করিতে প্রণতি॥
সরল সুপথে ভ্রমিতে, সব অপকার ক্ষমিতে,
সকল গর্ব্ব দমিতে, খর্ব্ব করিতে কুমতি।
হৃদয়ে তোমারে বুঝিতে, জীবনে তোমারে পূজিতে,
তোমার মাঝারে খুঁজিতে চিত্তের চির বসতি॥
তব কাজ শিরে বহিতে, সংসার তাপ সহিতে,
ভব কোলাহলে রহিতে, নীরবে করিতে ভকতি।
তোমার বিশ্ব ছবিতে, তব প্রেমরূপ লভিতে,
গ্রহতারা শশী রবিতে হেরিতে তোমার আরতি॥
বচন মনের অতীতে, ডুবিতে তোমার জ্যোতিতে,
সুখ দুঃখ লাভ ক্ষতিতে শুনিতে তোমার ভারতী॥

সমাপ্ত।

জড় বিজ্ঞানসঙ্কুল বিদ্যালয় সমূহে ইহার স্থান হইবে কিনা বলিতে পারি না ; কিন্তু তাহা না হইলেও বালকগণের সর্ব্বাঙ্গীন সৎশিক্ষার ভিত্তি স্থাপন জন্য এবং দেশের প্রকৃত কল্যাণ সাধন জন্য, গৃহে গৃহে এই পুস্তকখানি রক্ষিত হওয়া সর্ব্বতোভাবে বাঞ্ছনীয়। * * * * সর্ব্বান্তঃকরণে আশীর্ব্বাদ করি জগদীশ্বরের কৃপা তোমার প্রতি অক্ষুণ্ণ থাকুক ; এবং সেই কৃপাবলে আরও কয়েকখানি পুস্তক রচনা করিয়া বিকৃত-শিক্ষাহেতু বিপথগমনোন্মুখ যুবকগণের ও দেশের কল্যাণ সাধন কর।

রাজা বনবিহারী কপূ‍্‌র সি, এস, আই, মহোদয়ের অভিমত ঃ—আপনার পুস্তকখানি সাদরে গ্রহণ করিলাম। ইহাতে অতি কঠোর দুরূহ ও আধ্যাত্মিক বিষয় সকল এমন সরল ভাষায় প্রাঞ্জলভাবে বিবৃত হইয়াছে যে, ইহা সাধারণ পাঠকগণের সহজে বোধগম্য হইবে। ইহা অতীব প্রশংসনীয়।

প্রবাসী, উদ্বোধন প্রভৃতি মাসিক পত্রিকায় একবাক্যে প্রশংসিত।

আশ্রম চতুষ্টয়।—মূল্য ॥০ আনা।

যথার্থ দেশহিতৈষী—দেশের গৌরব শ্রদ্ধাভাজন জমিদার শ্রীযুক্ত ব্রজেন্দ্রকিশোর রায়চৌধুরী মহাশয় লিখিয়াছেন ঃ—

পুস্তকখানি * * পাঠ করিয়া পরম প্রীতিলাভ করিলাম। * * এই নাটক নভেল গোয়েন্দা গল্পের বাজারে আপনার পুস্তক কতদূর আদৃত, প্রশংসিত ও পুরস্কৃত হইবে জানি না ; কিন্তু প্রত্যেক ধর্ম্ম-পরায়ণ হিন্দুর যে আশীর্ব্বাদ অর্জ্জন করিতে সক্ষম হইবেন, তাহাতে

বিন্দুমাত্রও সংশয় নাই। ভগবান আপনাকে সুস্থ শরীরে হিন্দু-ধর্ম্মের সেবার জন্য শক্তি প্রদান করুন, ইহাই আমার সর্ব্বান্তরিক প্রার্থনা।

শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ ঠাকুর বি, এ, মহাশয়ের অভিমত :—"দিনচর্য্যা" ও "আশ্রম চতুষ্টয়" বই দুইখানি পড়িয়া প্রীত ও উপকৃত হইয়াছি। গ্রন্থকারের প্রত্যেক কথা তাঁহার নিজ সাধনা লব্ধ অভিজ্ঞতার পরিচায়ক। * * এরূপ খাঁটি অন্তরের কথা দ্বারাই অপরের চিত্ত স্পর্শ করা সম্ভবপর।

বর্দ্ধমানাধিপতি মহারাজাধিরাজ বাহাদুরের অভিপ্রায়ানুসারে তাঁহার প্রাইভেট সেক্রেটারি যে পত্র লিখিয়াছেন—

"The Maharajadhiraja Bahadoor of Burdwan thanks you * * for a copy of "আশ্রম চতুষ্টয়" * *. He is much pleased with the book * * * ... ।"

The Indian Mirror, Thursday December.

Asram Chatushtoya 29-19-6.

In this book, the author reproduces and explains the four stages of life which Manu enjoins on man to go through.

The author effectively points out the evils that have been caused to Hindu Society by the neglect of Manus injunctions. The author is not blind to the circumstances which have rendered the adop-

tion of the rules in their entirely at the present day, and he has accordingly, suggested the next best course to be adopted. In the appendix have been given some choice quotations from Manu, with Bengali translations, regarding religious and moral duties. The compilation, as a whole, is a creditable production.

প্রবাসী ঃ—এই গ্রন্থে গ্রন্থকার হিন্দু আশ্রম চতুষ্টয়ের উদ্দেশ্য ও পালনবিধি যুক্তিমূলক ভাবে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তিনি মনুর ধর্ম্মশাস্ত্রকেই ভিত্তি করিয়া চলিয়াছেন। * * * তিনি হিন্দুর সমস্ত আচার অনুষ্ঠানকেই যুক্তিমূলকতার আকার (rational light) দিবার চেষ্টা করিয়াছেন, ইহাই এ পুস্তকের বিশেষত্ব। * * যাঁহারা হিন্দুধর্ম্মের * * অনুষ্ঠান করেন, তাঁহারা এ গ্রন্থে অনেক শিখিবার বিষয় পাইবেন। এ গ্রন্থ এই জন্যই প্রত্যেক হিন্দুর পাঠ করা উচিত।

উদ্বোধন। পুস্তকের ভূমিকার লেখক বলিতেছেন—"ব্রহ্ম যদি সত্য হন এবং ব্রহ্মের সহিত অবিচ্ছিন্ন মিলনই যদি জীবনের ব্রত হয়, তাহা হইলে জীবনযাপনের এতদপেক্ষা শ্রেষ্ঠতর সুন্দরতর ব্যবস্থা অসম্ভব।" লেখকের এই কথা পুস্তকে সুললিত ভাষায় সমর্থিত হইয়াছে, ইহা পাঠকমাত্রেই স্বীকার করিবেন। এই সফলতার জন্য ভূপেন্দ্রবাবু পাঠকবর্গের প্রশংসাভাজন। * * ...।

বঙ্গদর্শন। পাশ্চাত্য আদর্শের প্রভাবের এই যুগে, ইংরাজী

শিক্ষা-প্লাবিত দেশে এই গ্রন্থ দুইখানি যেন মাতৃভূমির পবিত্র আহ্বানের মত আমাদের সমস্ত হৃদয়কে উদ্বোধিত করিয়াছে। মানুষের সমস্ত জীবন যাপনের এবং প্রাত্যাহিক কর্ত্তব্যের যে প্রণালী ভারতের প্রাচীন আদর্শ—তাহাই ভাল, না মানুষে মানুষে কঠোর প্রতিযোগিতা জীবন সংগ্রামের এই নিষ্ঠুরতা, পাশ্চাত্য আদর্শ, "dying in harness"ই ভাল—তাহা আলোচনা করিবার সময় আসিয়াছে। পাশ্চাত্য-আদর্শের প্রবল স্রোতে আমাদের দেশের আদর্শ আজ নিমজ্জিত—আমরা পুরাতন হারাইয়াছি এবং নূতনও আমাদের 'ধাতের' সঙ্গে খাপ খায় নাই * * * * * *। এই গভীর সমস্যার দিনে গ্রন্থকার আমাদের সম্মুখে ভারতবর্ষীয় আদর্শ স্থাপন করিয়াছেন। যে আদর্শে হিন্দুজাতি কর্ম্ম ও জ্ঞানের সর্ব্বোত্তম ফল লাভ করিয়াছিলেন, গ্রন্থকার আজ সেই দিকে ফিরিবার জন্য আহ্বান করিয়াছেন। * * * *। তাই সমস্ত দেশবাসীকে এই গ্রন্থ দুইখানি পাঠ করিবার জন্য অনুরোধ করিতেছি মাত্র। * * * *

অভ্যাসযোগ।

মূল্য ॥০ আনা, ডাকব্যয় /০ আনা, ভিঃ পিঃতে ॥৵০।

দিনচর্য্যা ও আশ্রমচতুষ্টয় প্রণেতা শ্রীযুক্ত ভূপেন্দ্রনাথ সান্যাল প্রণীত। ইহাতে মহর্ষি বশিষ্ঠের উপদেশ, গীতার নিগূঢ়ভাব, সনাতন ধর্ম্মের অন্তর্নিহিত শক্তি কর্ম্ম, জ্ঞান ও ভক্তির সুন্দর ব্যাখ্যা, দৈব ও পুরুষকারের শাস্ত্রসঙ্গত সুন্দর মীমাংসা অতি সুন্দরভাবে

বিবৃত হইয়াছে। মানবের মধ্যে যে শক্তি নিহিত রহিয়াছে, অভ্যাস দ্বারা তাহা কিরূপে জাগরিত করিতে হয়, কিরূপে কদভ্যাসের প্রচণ্ড কবল হইতে নিষ্কৃতি লাভ করা যায়, এই সমস্ত উপদেশে এই গ্রন্থখানি পরিপূর্ণ। যাঁহারা আপনাদের উন্নতি সম্বন্ধে হতাশ হইয়াছেন, তাঁহারা গ্রন্থখানি একবার পাঠ করুন, নববলে, নবোৎসাহে আবার তাঁহারা অধ্যাত্ম মার্গ অনুসরণ করিয়া জীবনকে ধন্য করিতে পারিবেন। কতিপয় ভক্ত ও জ্ঞানী মহাত্মাদের সংক্ষিপ্ত ইতিবৃত্ত ইহাতে সন্নিবেশিত হওয়ায় গ্রন্থখানি আরও সরল ও সুন্দর হইয়াছে।

অভ্যাস-যোগ সম্বন্ধে কতিপয় মন্তব্য।

ভারতী বলিতেছেন—(অভ্যাসযোগ) "গ্রন্থখানি পাঠ করিয়া আমরা বিশেষ প্রীতিলাভ করিয়াছি।"

জগদ্‌বিখ্যাত কবিসম্রাট শ্রীযুক্ত রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর মহাশয় বিলাত হইতে লিখিয়াছেন—

"এবারকার মেলে আমি দুইখানি বই এক সঙ্গে পাইলাম। * * * একখানি আপনার "অভ্যাস যোগ"। দুইখানিই আমার প্রবাসের বন্ধুরূপে দর্শন দিয়াছে। একটিতে আমাদের দেশের সৌন্দর্য্য, আর একটিতে আমাদের দেশের সাধনা আমার সঙ্গ লইয়াছে—উভয়েতেই আমার প্রয়োজন এবং অনুরাগ।"

প্রবাসী বলিতেছেন—"সকল অধ্যায়গুলিই শাস্ত্রভিত্তি সুযুক্তি দ্বারা, সাধু মহাত্মাদের দৃষ্টান্ত দ্বারা ব্যাখ্যাত ও সমর্থিত। কোথায়ও

গোঁড়ামি ও অন্ধকুসংস্কারের প্রশ্রয় পায় নাই। আমরা ইহা পাঠ করিয়া অত্যন্ত আনন্দিত হইয়াছি।"

বঙ্গদর্শন পৌষ ১৩১৯ :—"বর্ত্তমান গ্রন্থ ভূপেন্দ্রনাথের" ধর্ম্মপ্রচার গ্রন্থাবলীর" তৃতীয় গ্রন্থ। তিনি ইতিপূর্ব্বে "দিনচর্য্যায়" হিন্দুর জীবনযাপন প্রণালীর এবং "আশ্রয় চতুষ্টয়ে" হিন্দুর আশ্রম ধর্ম্মের বিশদ চিত্র অঙ্কিত করিয়াছেন। বর্ত্তমান গ্রন্থে তিনি হিন্দুর ঐকান্তিক সাধনার পরিচয় দিয়াছেন। * * * * আমরা সর্ব্বান্তঃকরণে প্রার্থনা করি, গ্রন্থকারের সাধু ইচ্ছা সফল হউক। গ্রন্থের ভাষা বিশুদ্ধ, সুমিষ্ট, আবেগময়ী এবং গ্রন্থখানি নানা বহুমূল্য উপদেশ ও জ্ঞাতব্য তথ্যে পরিপূর্ণ। গ্রন্থকারের কঠিন বিষয় সহজ করিয়া বুঝাইবার যথেষ্ট ক্ষমতা আছে। ছাপা, কাগজ ও আলোচ্য বিষয়ের তুলনায় পুস্তকের মূল্য অতি যৎসামান্য।"

উক্ত গ্রন্থকারের নূতন প্রকাশিত গ্রন্থ।

"গুরু ও দীক্ষা তত্ত্ব" প্রকাশিত হইয়াছে মূল্য ছয় আনা। ইহাতে দীক্ষা ও গুরু শিষ্য সম্বন্ধে অনেক জ্ঞাতব্য বিষয় কথোপকথনচ্ছলে ব্যাখ্যাত হইয়াছে। এতৎ সম্বন্ধে যাঁহারা জিজ্ঞাসু তাঁহাদের অনেক সন্দেহ ইহাতে দূর হইবে।

দুর্ব্বাদল—ইহাতে উক্ত গ্রন্থকারের বহুবিধ প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। ইহাতে অনেক নূতন ভাব, ধর্ম্ম সাধন সম্বন্ধে অনেক নিগূঢ় তত্ত্ব এবং অনেক জটিল আধ্যাত্মিক প্রশ্ন সুললিত

ভাষায় ও সুযুক্তি সহকারে প্রতিপাদিত হইয়াছে। এণ্টিক কাগজে ছাপা—মূল্য এক টাকা।

প্রাপ্তিস্থান। কলিকাতা মেডিক্যাল লাইব্রেরী, সান্যাল এণ্ড কোং—২৫নং রায়বাগান ষ্ট্রীট, ইণ্ডিয়ান পাব্‌লিশিং হাউসে এবং ম্যানেজার কাশী যোগাশ্রম বেনারস সিটি ও গ্রন্থকারেরর নিকট পুরীতে পাওয়া যায়।

যোগাশ্রমের গ্রন্থাবলী।*

শ্রীমদ্ভগবদগীতা—(৪র্থ সংস্করণ) গীতার মূল, শ্লোকের অন্বয় ও বঙ্গানুবাদ, শাঙ্করভাষ্য, শ্রীধর স্বামিকৃত টীকা, পরিব্রাজক শ্রীকৃষ্ণানন্দ স্বামীজীর গীতার্থ সন্দীপনী নাম্নী বিশদ বাঙ্গালা ব্যাখ্যা এবারে আরও বিশুদ্ধভাবে মুদ্রিত হইয়াছে। মূল্য ৪৲ ডাক ব্যয়াদি ৷৹।

পরিব্রাজকের বক্তৃতা। পরিব্রাজকের বক্তৃতা বাঙ্গলা সাহিত্যের সৌন্দর্য্য। তাঁহার আদর্শ ভাব সমাবেশ, অভিনব যুক্তি ও সুমধুর ভাষায় সকলেই মন্ত্রমুগ্ধ হইয়া যাইতেন। এ বক্তৃতা পাঠে দুর্ব্বলের মনও সবল হয়; পাষণ হৃদয়ও বিগলিত হয়। মূল্য ১৷৹ টাকা। ভিঃ পিতে ১৷৶৹।

শ্রীকৃষ্ণ পুষ্পাঞ্জলি।—পরিব্রাজক শ্রীকৃষ্ণানন্দ স্বামীজী ধর্ম্ম ও সমাজ বিষয়ক গভীর গবেষণা পূর্ণ যে সমস্ত

* প্রাপ্তিস্থান—ম্যানেজার কাশী যোগাশ্রম বেনারস সিটি পোঃ

উত্তমোত্তম প্রবন্ধ লিখিতেন, যাহার সুন্দর সুমার্জ্জিত ভাব ও ভাষা সাহিত্য জগতে অতুলনীয়, তাহাই পুস্তকাকারে সংগৃহীত হইয়াছে। স্বদেশ ভক্তি ও স্বদেশানুরাগ ইহার ছত্রে ছত্রে পরিস্ফুট রহিয়াছে। মূল্য ১৷০ ভিঃ পিতে ১৷৵০।

ভক্তি ও ভক্ত।—(নূতন পঞ্চম সংস্করণ প্রকাশিত হইয়াছে):—পরিব্রাজকের ভক্তি রসামৃত পাঠ করিলে কেহই প্রেমাশ্রু বিসর্জ্জন না করিয়া থাকিতে পারিবেন না। পরিব্রাজক মহোদয়ের প্রণীত এই ভক্তি গ্রন্থখানি ধর্ম্ম সাহিত্যের অমূল্য রত্ন। নারদ ও শাণ্ডিল্য ভক্তিসূত্রের এরূপ সুমধুর বিশদ ব্যাখ্যা বঙ্গভাষায় আর নাই। ভক্ত চরিতগুলি পাঠকালে সত্যসত্যই সাধক হৃদয়ের প্রেমের প্রবাহ বহিতে থাকে! মূল্য ৷৵০ আনা, ভিঃ পিতে ৸০।

পরিব্রাজকের সঙ্গীত। পরিব্রাজকের সঙ্গীতগুলি তাঁহার জীবনব্যাপী—সাধনার ফলস্বরূপ। জ্ঞান, বৈরাগ্য, যোগ ও ভক্তি সাধনার গভীর তত্ত্বসকল ইহাতে অতি সরল ভাবে পরিস্ফুট হইয়াছে। সঙ্গীতগুলি পড়িলে বা শুনিলে ভক্তিভাবে মনপ্রাণ গলিয়া যায়। যাঁহারা সহজে সাধনমার্গের সার কথাগুলি জানিতে চাহেন, তাঁহারা একবার পরিব্রাজকের সঙ্গীত পাঠ করুন। এবার সঙ্গীতের সংখ্যা পূর্ব্বাপেক্ষা দ্বিগুণের অধিক হইলেও মূল্য ।৵০ মাত্রই নির্দ্ধারিত হইল। ভিঃ পিঃ ডাকে ৷০ আনা।

শান্তিপথ ও ধ্যানযোগ—(পরিবর্দ্ধিতাকারে পুনঃ প্রকাশিত হইয়াছে)।

দুর্লভ মনুষ্য জন্ম পাইয়া ভগবদ্ভক্তি লাভের জন্য কিরূপে কর্ত্তব্যনিষ্ঠ হইতে হয়, আত্মবিশুদ্ধি লাভ করিতে হইলে শোক মোহের সীমা অতিক্রম করিয়া শাশ্বতী শান্তি পাইবার জন্য কিরূপ পুরুষার্থের প্রয়োজন, শ্রদ্ধা বীর্য্য সহকারে সংসারের অবিরল স্রোতের মধ্য দিয়াও শুদ্ধ সত্ত্বময় পথে চলিবার উপায় কি, তদ্বিষয়ক উপদেশ সমূহ অতি সরল ও মনোহর ভাষায় "শান্তিপথের" পত্রে পত্রে শোভা পাইতেছে। উপনিষৎ, গীতা ও যোগদর্শনাদিতে ধ্যান ধারণা সমাধি ও তদনুকূল সাধনাঙ্গ সমূহের যে সমস্ত সুগভীর উপদেশরাশি নিহিত আছে, তাহাই অতি সরলভাবে সকলের অনুষ্ঠানের অনুকূল করিয়া লিখিত ও "ধ্যানযোগ" নামে অভিহিত হইল।

হিতবাদী বলেন—"শান্তিপথের লেখা সুন্দর, ভাবাভিব্যঞ্জনার পারিপাট্য আছে, বিষয় নির্ব্বাচনও সুন্দর হইয়াছে।

উদ্বোধন বলেন—ইহা পাঠ করিলে মুমুক্ষুগণের চিত্তকে সেই অতীন্দ্রিয় রাজ্যের দিকে অগ্রসর করিয়া দিবে, বিষয়-লোকেও ইহা পাঠ করিয়া ক্ষণকালের জন্যও অপূর্ব্ব চিত্তপ্রসাদ অনুভব করিবেন। মূল্য ৸০ আনা। ভিঃ পিতে ৸৴০ আনা।

বিচার প্রকাশ—এই পুস্তকে শ্রীমৎ শ্রীকৃষ্ণানন্দ স্বামীর গুরুদেব সিদ্ধ পরমহংস বাবা দয়াল দাসজীর জীবনী ও উপদেশাবলী সংগৃহীত হইয়াছে।

একাধারে বিবিধ দার্শনিক মীমাংসা, গীতার সূত্র স্বরূপ দ্বিতীয়াধ্যায়ের গূঢ়ার্থ, এবং মুক্তিলাভের উপায় ও অনুষ্ঠান অতি পরিস্ফুট ভাবে বিবৃত হইয়াছে। সাধু সন্যাসিগণের নিত্য ব্যবহৃত

বেদান্ত শাস্ত্রীয় সরল সিদ্ধান্তপূর্ণ এরূপ পুস্তক বাঙ্গালা ভাষায় এই প্রথম প্রকাশিত হইল। সাধু মুখ নিঃসৃত এই জীবন্ত উপদেশাবলী পাঠ করিলে প্রকৃতই সাধুসঙ্গের ফল লাভ হইবে। ২০০ পৃষ্ঠায় পূর্ণ, মূল্য ॥০, ভিঃ পিঃ ডাকে ॥৵০ পড়িবে।

হিতবাদী :—"আমরা শ্রীমৎ দয়াল দাস স্বামী মহোদয়কে গুরুবৎ পূজা করিতাম। এ পুস্তক জিজ্ঞাসু মাত্রেরই পাঠ্য হওয়া উচিত।"

প্রাপ্তিস্থান— ম্যানেজার কাশী যোগাশ্রম

বেনারস সিটি পোঃ।